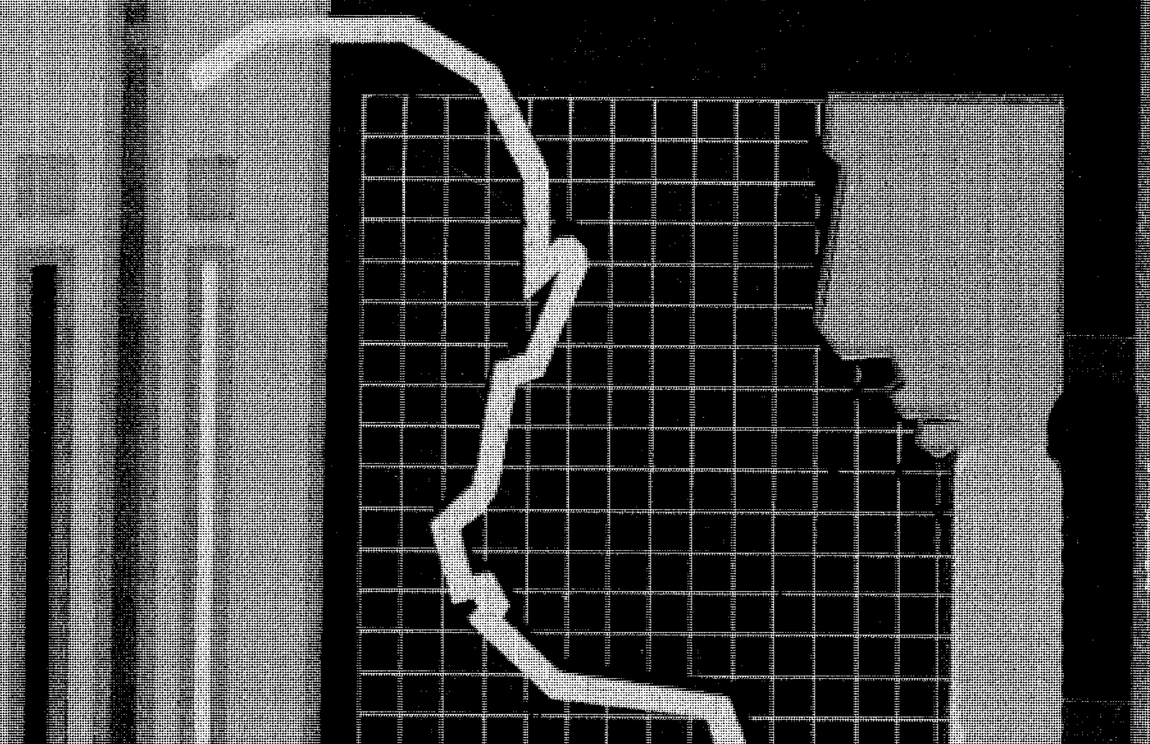
سلسلة الاختبارات النفسية

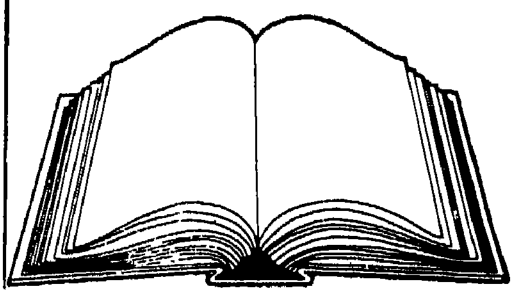
سمير شيخاني

طاقتك الكامنة



طَاقَتكَ الكَامِنَة

سلسلة الاختبارات النفسيّة



سمير شيخاني

طَاقَتك الكَامِنَة

مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر

تقديم

□

نحن لا نستخدم إلا عشرة بالمائة من قدرات دماغنا . ومع ذلك ، فإن في داخلنا كل الطاقات . وغالباً جداً ، نفتقر إلى الظروف ، فنقصر نجاحنا إما عن جهلٍ أو عن انعدام ثقة ، على قدراتنا الشخصية . الحياة وسيلة هائلة تنادي كل المستقبلات . وتتوقف علينا « دعوة الحظ » بتعبئة كل طاقاتنا المخبوءة في صورة إيجابية عن أنفسنا . . .

إن غاية هذا الكتاب (**القسم الأول منه هو من تأليف تارا دوبريه**) هي مساعدتك على الكشف عن طاقاتك المختلفة، والطريقة المبتكرة التي تشغّلها بها في حياتك اليومية . إن وضع حساب ختامي لطاقاتك الشخصية ، واكتشاف كيفية استخدام خاصياتك التي كنت تعتقد أنك لا تملكها ، وتنمية هذه الطاقات لكي يتسنّى لك فيها بعد تفعيلها بصورة أكثر فعالية ـ تلك هي أهداف هذه السلسلة من الإختبارات والتمارين العملية التي تكمّلها .

إنك ستُدهَش إذ تكتشف كم أنت غنيّ بالخاصّيات ، وكيف أنك تستطيع حتى استخدام ما تسمّيه عيوبك ، بفعالية، وكيف أن كل هذه الطاقات تؤلف كلاً متماسكاً يكوّن شخصيتك .

وكذلك ، هذه مناسبة لبدء حوار مع ذاتك ، وإدراك لا محدودية الوسائل التي تتصرّف بها من أجل اكتمالك الشخصي ، ونجاحك

إجتماعياً . وليس من قبيل المصادفة أن تترك لنا كل الشخصيات المشهورة سِيَراً ذاتية تكشف لنا فيها كيف عبرّت عن مزاجها الخاص ، دونما التقيّد بهذه الصورة أو تلك ، مما يفرضه الآخرون أو تفرضه القوانين . . . ولأنها فهمت أن كل نجاح يمرّ أولاً بمعرفة آلياتنا الداخلية ، وأنه انطلاقاً من هذه المعرفة ، يغدو كل شيء ممكناً .

إن هذا الكتاب وُضع من أجل أن تضع بياناً كاملاً بطاقاتك الشخصية ، تستطيع أن تغرف منه على ممرّ المناسبات . استخدمها كما هي ، لتنطلق في اكتشاف ذاتك ، وتوسّع هكذا فرص النجاح والاكتمال الشخصي . . .

القسم الأول

طاقاتك الكامنة

الإختبارات ، بالطبع ، ليست مطلقة . بوسعك ، بكل سهولة ، أن تغشّ وأنت تقوم بها ، إذا ما رغبت ، ولكنك لن تخدع إلا نفسك بالنسبة إلى بعض الأسئلة ، ربما كان لديك انطباع بأنك لا تدري ما تجيب به لدى القراءة الأولى . تصوّر ، إذ ذاك ، ما يقرّب أكثر إليك الموقف المقترح ، وضع علامة على الإجابة التي تبدو أنها تطابق أكثر تصرّفك

من ناحية ثانية ، يكون الإختبار كاشفاً بقدر ما تجيب عنه بطريقة غريزية ، ودونما التوقّف للتفكير في السؤال ، والجواب الغريزي هو غالباً أكثر قرباً من الحقيقة ، في نطاق عدم حسبانه . ومن هنا كان من المهم الإجابة عن كل الأسئلة ، دون العودة إلى الوراء ، وبأقلّ ما أمكن من التفكير .

الحياة الاجتماعية

طاقتك على التصرّف

غالباً ما اتفق لك أن تساءلت عما تفعل في حالة معيّنة ، إن قدرتك على التصرّف هي ما سيحدّد نجاحك ، ويتيح لك تحقيق مشاريعك ، والنجاح في حياتك الاجتماعية . وكلّ واحد منا بحاجة إلى حالاتٍ خاصة لكي يصمّم على التصرّف . اكتشف في هذا الإختبار ما إذا كنت مؤهّلاً للتصرّف المباشر ، أو للتصرّف الأكثر تعقّلاً ، وما يبرّر تصرّفك .

١ ـ بصورة عامة :

أ ـ تتّخذ بسهولة القرارات المهمة ،

ب ـ تفضّل انتظار نصيحة ،

ج ـ تكره إتخاذ القرارات المهمة .

٢ ـ تحدث حالة طارئة :

أ ـ تشعر بأنك مرهق قليلاً ،

ب ـ تمسك الأمور بيدك ،

ج ـ تدرس بسرعة القضية قبل التصرّف .

٣ ـ عندما ينبغي لك تسوية قضية مهمة :

أ ـ لا تقدّر هذا الوضع ،

ب ـ تقوم بذلك على أفضل وجه ، دونما سرور ،

ج ـ تشعر بأنك مرتاح في هذا الوضع .

٤ ـ في حياتك اليومية :

أ ـ تحبّ قدراً لا بأس به من الروتين وغير المتوقّع ،

ب ـ تفضّل الهدوء على كل شيء ،

ج ـ ما تفضّله ، هو غير المتوقّع .

٥ ـ يقولون عنك ، عموماً :

أ ـ إنك بالأحرى متسلط ،

ب ـ إنك أحياناً متسلط ،

ج ـ إنك لا تتمتع بسلطة كبيرة .

٦ ـ عندما تباشر شيئاً تؤثره :

أ ـ يمنحك ذلك مرحاً ،

ب ـ يميل ذلك إلى إقلاقك ،

ج ـ تقوم به بدقة .

٧ ـ عندما تقوم بعمل محدّد :

أ ـ تجد صعوبة في إنجازه ،

ب ـ تنجزه لأنه ينبغي ذلك ،

ج ـ تنجزه دوماً .

٨ ـ عندما تنظّم عملاً مع فريق :

أ ـ تشعر بالضيق الشديد ،

ب ـ تشعر بالراحة بحسب العلاقات التي تقيمها مع أعضاء فريق العمل ،

ج ـ تجد دوماً صعوبات مع فريق العمل .

٩ ـ بالنسبة إليك ، الرجل النشيط يُحكم عليه من :

أ ـ خاصّيات التهاسك لديه ،

ب ـ خاصّيات الفعالية لديه ،

ج ـ خاصّيات ديناميه .

١٠ ـ أنت تقوم بتحقيق شيءٍ ما ، ليحدث ما يقطع مهمتك :

أ ـ ذلك أمر لا تحتمله ،

ب ـ تتعاطى مع الأمر بفلسفة ،

ج ـ تتجاوز هذا الواقع ، لكي تواصل مهمتك بأفضل ما أمكن .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ب	ج
٢	ب	ج	أ
٣	ج	ب	أ
٤	ج	أ	ب
٥	أ	ب	ج
٦	أ	ج	ب
٧	ج	ب	أ
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	أ
١٠	ج	ب	أ

□ إذا أنت حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

كنت تعرف أنك موهوب بالنسبة إلى التصرّف . إنه يثير فيك الحميّة ، ويمنحك أفضل ما في ذاتك . التصرّف يتيح لك تحقيق كل الأفكار ، وكل المشاريع التي يعجّ بها رأسك . ولأن مخيّلتك تخلق دوماً مشاريع جديدة ، فإنك تنشط إلى العمل . فإذا أنت لم تحقق هذه الأفكار فإنك لن تشعر بالارتياح . الإنصراف إلى العمل حافز ، بالنسبة إليك . إنه العامل المهم في نجاحك ، وينبغي لك ، بخاصة ، ألا تتوقف . حافظ على هذا المؤهل المهم الذي يجعل منك أمرأً موهوباً ، قادراً على الإبداعات الكبرى ، مثلما أنت قادرٌ على الإنجازات اليومية .

هناك أمر واحد ينبغي تجنُّبه : الوسواس . فعندما يتفّق لك أن تمرّ بفتراتٍ لا يسعك معها الإنصراف إلى العمل ، فإنك تميل إلى الغمّ ؛ يا للخسارة ، ذلك بأنه مهما يكن من أمر ، فإن هذه الفترات لا تدوم . ولكي تتجنّب الوقوع فريسة الوسواس عندما يعوزك النشاط ، ينبغي لك دوماً أن تغتنم لحظات الإستراحة هذه ، وتعلم أنها لن تدوم ، وتكتشف في أوقات الراحة هذه مباهج انعدام النشاط

في هذا الصدد ، قم باختبار انعدام النشاط لكي ترى كيف توازن بين الميل إلى النشاط والميل إلى عدم النشاط .

✓□ إذا أنت حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن طاقة نشاطك مهمة ، ولكنكَ بحاجة إلى عددٍ من الأمور لكي

تعيشه كلياً : ينبغي لك أن تشعر بأنك في أحسن حالة ، وينبغي لك تقدير الأشخاص الذين تعمل معهم ، وينبغي أن تكون مؤهباً للعمل . . . باختصار ، ليس ثمة أبسط من ذلك ! . . ومع ذلك ، عندما تتجمع الظروف ، فإنك ستبرز في العمل لأنك تباشره بكثيرٍ من الوضوح والنظام . إن قوتك على العمل تكمن في قدرتك الكبيرة على تنظيم عناصر عملك . أنت لا تندفع مطأطىء الرأس ، فأنت تعرف كيف تأمر ، وتوضّح ، ثم تمنح الدفع الذي يؤدي إلى عملٍ ناجح .

إذاً ، فأنت تتمتع بتوازن جيد في طاقة نشاطك ، توازن يترجح بين التفكير وبدء التشغيل . وإذا أنت حرصت على عدم الإهتمام كثيراً بالظروف التي ينبغي لك التحرك فيها ، تستطيع أن تحسّن تماماً طاقة نشاطك .

قم بالإختبار حول التنظيم الذي هو بالنسبة إليك الإختبار المعاكس لهذا الإختبار .

□ **إذا أنت حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

أنت تستخدم طاقة نشاطك أقلّ مما هو بوسعك . برجوعك إلى الوراء ، تودّ أن ترى الأشياء بطريقة عريضة ، شاملة قبل التحرك . لذا ، أنت غالباً ما تؤخر لحظة الإنصراف إلى العمل ، ربما لأنك تخشى ارتكاب حماقات بتصرّفك بسرعة . من مصلحتك أن تنشّط تواترك عندما تضطرك الظروف إلى العمل ، شرط أن تبطىء هذا التواتر عندما لا تعود مضطراً إلى العجلة . وبفهمك فهماً أفضل كيف يعمل تواترك ، فإنك تفعّل بطريقة أفضل طاقة نشاطك .

قم باختبار طاقة استرداد الصحة لتفهم باستيعاب كلّي طريقة العمل في هذا الصدد .

طاقتك على التكيّف

أمستعدّ أنت لتقبُّل الجدّة أو الحداثة ؟ أم أنك ، في نظر الملاصقين لك ، شخص مأخوذ بعاداته ؟ ألم تندم ، بعد فوات الأوان ، على أنك انجررت إلى بعض الحماقات ؟ ليس من السهل دائماً التكيّف مع الظروف الجديدة ، وتغيير المهنة أو تبديل البلاد ؛ وسيتيح لك هذا الاختبار أن تحدِّد طاقتك على « امتطاء التغيير » .

١ ـ وضع جديد :

أ ـ يخيفك ،

ب ـ يثيرك ،

ج ـ تنهض به بأهدأ صورة ممكنة .

٢ ـ يعرّفونك على غرباء جذّابين :

أ ـ تتصرف طبيعياً ،

ب ـ تنطوي على نفسك ،

ج ـ ترغب في التعرّف عليهم أكثر .

٣ ـ في حياتك اليومية ، لديك :

أ ـ بعض العادات الروتينية ،

ب ـ عادات كثيرة ،

ج ـ عادات قليلة جداً .

٤ ـ يُقترح عليك تذوّق ألوان طعام غريبة :

أ ـ تغتنم المناسبة ،

ب ـ تخشى أن تمرض ،

ج ـ لا تتحمّس البتة .

٥ ـ تصل إلى بلدٍ غير مشهور :

أ ـ تشعر بالغربة كثيراً ،

ب ـ تسرّ لاكتشافه ،

ج ـ تشعر بالراحة على الفور .

٦ ـ في ما يتعلّق بالتقاليد :

أ ـ أنت لست متعلّقاً بها البتة ،

ب ـ أنت متعلّق بها بشكلٍ متوسط ،

ج ـ أنت متعلقٌ بها كثيراً .

٧ـ تبدأ عطلتك بعيداً عن موطنك :

أ ـ تجد صعوبة في الإسترخاء ،

ب ـ تسترخي فور وصولك ،

ج ـ تسترخي بعد مرور فترة من الوقت .

٨ ـ أنت لا تحمل ساعة ، ويسألونك عن الوقت :

أ ـ تعرف الوقت ،

ب ـ يتفق لك أن تعرف الوقت ،

ج ـ ليس لديك أي فكرة عن الوقت .

٩ ـ يُقترح عليك مساء يوم جمعة أن تقضي ، على غير استعداد عطلة نهاية الأسبوع على « الكوت دازور » دون أن تتكلّف أي نفقات :

أ ـ ترفض ،

ب ـ تتحمّس ،

ج ـ يغريك الاقتراح ، ولكنك تتردد .

١٠ ـ في ما يتعلّق بمبادئك :

أ ـ أنت تخلص لها عندما يحلو لك ذلك ،

ب ـ أنت تخلص لها دوماً ،

ج ـ أنت تخلص لها بصورة عامة .

١١ ـ أشياؤك المألوفة :

أ ـ لديك شيء أو شيئان مفضلان ،

ب ـ أنت لا تعلّق أي أهمية على الأشياء ،

ج ـ أنت محاط دوماً بأشيائك المألوفة .

١٢ ـ يمرّ بك أصدقاء بغتة :

أ ـ أنت تحبّ ذلك ،

ب ـ أنت تكره ذلك ،

ج ـ أنت تعجب بذلك بين آنٍ وآخر .

١٣ ـ تكلّف تقديم عملٍ جديد :

أ ـ هذا ينعشك ،

ب ـ هذا يقلقك ،

ج ـ هذا يثير اهتمامك .

١٤ ـ أنت تميل ، عموماً إلى :

أ ـ التحدُّث كثيراً عن نفسك ،

ب ـ التحدُّث عن نفسك إلى صديقٍ حميم أو صديقين ، وحسب ،

ج ـ لا تتحدث مطلقاً عن نفسك .

١٥ ـ لو أمكنك اختيار طريقة حياتك :

أ ـ لاستأجرت مسكناً فسيحاً لاستقبال أصدقائك ،

ب ـ لعشت مع أسرتك في الريف ،

ج ـ لبدّلت غالباً مكان إقامتك .

١٦ ـ بالنسبة إليك ، استقرار مشاعر الآخرين تجاهك ، هو :

أ ـ مهمّ جداً ،

ب ـ تحسّ بذلك عندما يتبدّى ،

ج ـ لا تهتمُّ بذلك أبداً .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ب	ج	أ
٢	ج	أ	ب
٣	ج	أ	ب
٤	أ	ج	ب
٥	ج	ب	أ
٦	أ	ب	ج
٧	ج	ج	أ
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	أ
١٠	أ	ج	ب
١١	ب	أ	ج
١٢	أ	ج	ب
١٣	أ	ج	ب
١٤	أ	ب	ج
١٥	ج	أ	ب
١٦	ج	ب	أ

□ إذا أنت حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تنعم بحظ التكيّف بكثير من السرعة مع كل الحالات الجديدة . حتى أنه بالوسع القول إن للحالات الجديدة تأثيراً مؤاتياً لك ومنشّطاً . لقد تكيّفت مع روتينك ، ولم تبذل أي جهد في هذا السبيل . ولكن ما يهمك بصورة خاصة ورئيسية هي ، بالضبط ، الأحداث التي تخرج عن إطار الروتين . فهنا تعطي أفضل ما في ذاتك . في الطارىء أو غير المتوقّع ، بله في حالة الإستعجال . وتتأتى قدرتك على التكيُف عن تحرّكك الكبير ، وليونتك . وإنك تحبّ اللعب مع هذه الليونة ، وتشعر بالراحة في ذلك ، وبوسعك أن تنمّي بذلك إبداعية تثير حماستك . ولكي تفيد جيداً من هذه القدرة ، ينبغي لك البحث في أكثر الأحيان ، عن الحالات غير المتوقّعة ، التي تضعك في هذه الظروف .

أنظر كيف يمكنك تقوية هذه الخاصّية مع اختبار طاقة الإنتهازية .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن طاقة تكيّفك مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحرية اختيارك : أنت تتكيّف بسرعة مذهلة مع حالة وقع عليها اختيارك شخصياً ، في حين أنك تحتاج إلى وقت أطول بالنسبة إلى حالة لم تتخذها قط . في الواقع أنك إذا لم تستطع إختيار الحالة بنفسك ، تشعر بأن أحداثاً لا يمكن التحكُم بها تجتاحك . وهذا الشعور يكبح إذ ذاك طاقة تكيّفك . ذلك بأنك ترفض تقبُّل حالات محتومة . ومع ذلك ، في ظروفٍ أخرى ، أنت تعرف جيداً كيف تتكيّف . يطرأ حدث غير متوقّع ، فتتقبّل حقيقته ، وتعرف إذ ذاك تماماً كيف تتخلّص من التشنّج ، والاسترخاء لكي تجابهه بنعومة .

بهذه الطريقة ذاتها ينبغي لك التصرُّف عندما ترى أن الوضع لا يلائمك، ارجع إلى التمرين المتعلق بالاسترخاء في نهاية هذا القسم من الكتاب

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

يقتضيك وقت طويل لكي تتكيّف مع وضع جديد . ينبغي لك أولاً

« التحسُّس » بـالمحيط ، وبـالنـاس ، وبـالأشيـاء . قبـل أن تحسّ بـأنـك مرتاح . إن قدرتك على التكيّف تُقاس بصورة خاصة بالوقت الذي تتمتع بـه للتكيّف . ولـذا ، فـأنت لست شخصـاً ينجـح في الـطارىء أو غـير المتوقّع ، و« المرتجل » . ولكن ، لديك ميلاً ، مع ذلـك ، إلى الهرب من الحالات الطارئة لأنها تقلقك . فأنت ، معها ، لا تشعر بالراحة . إنـك تفضّل أكثر السيطرة على مجمـل الوضـع بجمعك مسبقـاً بين يـديك كـل العناصر .

هنـاك نوع من التصلُّب يكبـح جماح طـاقـة تكيّفـك . أنت متعلّق ببعض العـادات ، وبنمط معيّن من الحيـاة ، ومن هنا ، أنت تحتـاج إلى وقتٍ أطول للتكيّف مع الجديد . ومن اللحظة التي يسعك فيها توفير هذا الوقت ، يمكنك تحقيق طـاقتك عـلى التكيّف . إلا أنه من أجـل ذلك ، يتحتّم عليك نسيان فكـرة أنك تجـد صعوبـة في التكيّف . لأن ما يكبـح غالباً هو مجرد الفكرة عن الشيء وليس الشيء بحدّ ذاته .

أنظر الإختبار عن استرداد الصحة لكي تدرك تواترك .

طاقتك الدينـامية

الديناميكية أو الفعالية تسير ، غالباً ، مع حب الحياة جنباً إلى جنب . ومع ذلك ، هناك صبيحات تكون رغبتك الـوحيدة فيهـا ملازمـة السرير وعدم القيام بشيء .

لكل منا طريقته في أن يكون فعالاً أو ديناميّاً ، ولنا أسبابنا الجيدة أو السيئة ، وأيامنا الحسنة أو السيئة ، وهنا ، كذلك ، كل شيء يتوقف على مزاجك .

اكتشف كيف تستخدم قدراتك الدينامية .

١ ـ عادة ، أنت تحتاج إلى الإستراحة قبل القيام بأي عمل :

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ الأمر يتوقف . . .

٢ ـ مجرد مجابهة المصاعب يميل إلى :

أ ـ حثّك ،

ب ـ جعلك تتخذ فسحة من الوقت للتفكير قبل كل قرار ،

ج ـ اكتئابك .

٣ ـ أنت ، بالحري ، من أنصار الإستيقاظ باكراً :

أ ـ أجل ،

ب ـ ليس دائماً ،

ج ـ لا .

٤ ـ أنت تحب النوم في ساعة متأخرة :

أ ـ لا ،

ب ـ أجل ،

ج ـ بين آنٍ وآخر .

٥ ـ كيف تتحمّل انعدام النوم ؟

أ ـ بصورة سيئة ، نهارك يفسد ،

ب ـ بصورة لا بأس بها إذا لم يتكرر ذلك ،

ج ـ بصورة جيدة إجمالاً .

٦ ـ هل أن العمل مع فريقٍ يتيح لك تجاوز حدودك المعتادة ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ، على النقيض ،

ج ـ فقط عندما تكون على وفاق مع كل أعضاء الفريق .

٧ ـ هل أنت عصبي ؟

أ ـ لا ، أنت لا تتصرّف بدافع التحريض ،

ب ـ أنت تسيطر على الدوافع التي لا تقاوم ،

ج ـ أجل .

٨ ـ أنت واقف في قطار مزدحم بالركاب :

أ ـ تظل واقفاً حتى نهاية الرحلة :

ب ـ تفعل كل شيء لإيجاد مقعد ،

ج ـ تنتظر حتى ينهض أحدهم لكي تسأله عمّا إذ كان بوسعك احتلال مقعده بضع لحظات .

٩ ـ هل تبتهج إذا عُرضت عليك مهنة تختلف كلياً عن مهنتك ومرتّبها أفضل ؟

أ ـ أجل ، لن تتردد ،

ب ـ لا ، لكي لا تعدّل عاداتك ،

ج ـ هذا يتطلب تفكيراً .

١٠ ـ إذا كان لديك مشروع عزيز عليك ، ماذا يحدث ؟

أ ـ تفعل كل شيء لكي تحققه ،

ب ـ تجد صعوبات في تجسيده ،

ج ـ تدرس ملياً كيف يسعك تحقيقه .

١١ ـ أتعلّق أهمية كبيرة على فعاليتك الشخصية ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ إلى حدّ ما ،

ج ـ تميل إلى الشك في فعاليتك .

١٢ ـ أتحبّ أن يحذو الآخرون حذوك ، سواء في الحياة الإجتماعية أو العاطفية ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ، هذا ليس من طبعك ،

ج ـ تحب أن يحدث لك ذلك .

١٣ ـ تعتبر لحظات استراحتك مثل :

أ ـ طريقة لتحضير نفسك للعمل ،

ب ـ لحظات ضرورية ،

ج ـ لحظات مميّزة ، ولكنها ، هيهات ، نادرة جداً .

١٤ ـ ماذا يخطر ببالك إذا كان لديك فترة ثمانية أيام حرة ؟

أ ـ ثمانية أيام من الراحة التامة على شاطىء البحر متخففاً من أي مسؤولية ،

ب ـ لقاء أشخاص للإهتمام يحملون جديداً إلى عالمك ،

ج ـ القيام برحلة ممتعة .

١٥ ـ ما هو موقفك بالنسبة إلى العمل ؟

أ ـ لا تتصوّر حياتك بلا عمل ،

ب ـ لا تتصوّر العمل إلا إذا تأكدت من الحصول على نتيجة ،

ج ـ قليل من العمل يلائمك ، كثير منه يرهقك .

١٦ ـ إذا تخيّلت ، وأنت مغمض العينين ، جداراً يسدّ الطريق :

أ ـ تجد على الفور وسيلة لاجتيازه ؟

ب ـ تحاول إيجاد الوسيلة للدوران حوله ،

ج ـ تتساءل لماذا هو هناك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	ب	أ
٢	ج	ب	أ
٣	ج	ب	أ
٤	أ	ب	ج
٥	ب	أ	ج
٦	ب	ج	أ
٧	أ	ج	ب
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	أ
١٠	ج	ب	أ
١١	ب	ج	أ
١٢	ج	أ	ب
١٣	أ	ج	ب
١٤	ب	ج	أ
١٥	ج	أ	ب

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

إن قدرتك على الدينامية غير عادية . في كل حالة تتصرّف بعمل الغاية منه التأثير على هذه الحالة . وليس العمل في حدّ ذاته هو الذي يدفعك ، إن التأثير الذي قد تمارسه على الأحداث هو الذي يدفعك . فالتعب لا يخيفك (إنك من أولئك الذين يستردون الصحة بسرعة ، أنظر الإختبار حول طاقة استرداد الصحة) . إن العالم الخارجي ، والأشخاص المحيطين بك ، والأمور التي يجب تحقيقها ـ كل ذلك محرّكات قوّتك أو حيويتك .

إن طاقة ديناميتك تتيح لك أن تكون على اتصال مباشر بأحداث حياتك . تودّ قبل أي شيء أن تكون مسؤولاً عن ذاتك وعن افعالك . إذاً ، فأنت تضع ديناميتك في خدمة هذا المطمح .

حذارِ شيئاً واحداً : « فخ الهرب إلى الأمام » . فالأشخاص الذين يتمتعون بطاقة الدينامية ، معرّضون أحياناً لتجاوز الحاضر بأسرع مما هو متوقّع ، مندفعين دوماً نحو المستقبل ، نحو « الأمام » ، لكأنهم يفرّون من أهمية الوقت الذي يمرّ . قم باختبار طاقة الإصغاء إلى ذاتك لتتبيّنَ كيف يتمّ توازنك .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن طاقة ديناميتك تابعة لحالتك النفسية . فبقدر ما تشعر بأنك دينامي في حالة تلائمك ، تنخفض هذه الحيوية إذا لم تكن أحاسيسك

متوافقة مع الواقع .

إذاً ، ينبغي لك ان تؤثر على مشاعرك إذا رغبت في تقوية طاقتك الديناميه .

إن حيويتك تتبع بشكلٍ طبيعي تماماً الحركة إذا ما شعرت أنك متفق مع ذاتك ، والتمرين على السيطرة على الإنفعالات ينبغي أن يكون مفيداً لك .

□ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

بعض الحياء أو الخجل يحول دون أن تعيش طاقة ديناميتك حسبما تريد وتشتهي . هل أن الخجل بالنسبة إليك وإلى الآخرين ، أو انطباع « ما الفائدة » ما يكبحك ؟ . . مهما يكن من أمر ، بوسعك العمل بمردود أعلى . كيف ؟ بمجرد أن تقرّر بكل سهولة أن باستطاعتك أن تفعل أكثر مما تفعل . إن نوع الإرهاق الذي يكبحك غالباً متأتٍ من ذهنيتك ، وهو ليس حقيقة جسدية ، بل إنه وضع تتبناه نهائياً . ومن المؤسف حقاً ألاّ تحثّ نفسك بنفسك ؛ مثال ذلك أن تجهد دوماً لرؤية الأوضاع من زاوية أخرى غير الزاوية المعتادة . أتحسُّ بأنك لا مبالٍ ، غير ميّال كثيراً إلى التورّط ؟ أعكس الوضع . أدرس بانتباه كل ما يعرض لك . إن زاوية نظر جديدة ستحثّك . أنظر كيف تعمل طاقتك على التعبير والتمارين المتعلقة بها .

طاقتك على التنظيم

التنظيم هو خاصة رئيسية في النجاح الإجتماعي . ولكن البعض منظّمون في النظام ، وآخرون منظّمون في الفوضى - على ما يقولون . هنا ، أيضاً ، لكل واحد أسلوبه ، وله معاذيره أيضاً .

كيف تنظّم نفسك ، هوذا هدف الاختبار التالي .

١ ـ لك ميل إلى :

أ ـ الغرق في التفاصيل ،

ب ـ الإهتمام بالتفاصيل ،

ج ـ اعتبار التفاصيل ثانوية .

٢ ـ لم تنجز عملا ما في الوقت والساعة المحددين :

أ ـ يقلقك ذلك ،

ب ـ تبذل جهدك للإسراع للانتهاء على الرغم من كل شيء ،

ج ـ تنظر إلى الأمر نظرة فلسفية .

٣ ـ هل أنت من أولئك الذين :

أ ـ يقومون ببريدهم شيئاً فشيئاً ، بلا مشاكل ،

ب ـ يؤجّلون بريدهم ، ثم يتخلصون منه دفعة واحدة ،

ج ـ يحتاجون إلى وقتٍ كثير لكي يجعلوا بريدهم تاماً .

٤ ـ أنت تبدأ ترتيباً كبيراً :

أ ـ إنها مهمة مضنية حقاً ،

ب ـ تضع أسلوباً لكي تسرع في ذلك ،

ج ـ تباشر العمل بالترتيب ، منهجياً .

٥ ـ منزلك على الأصح :

أ ـ مشوَّش ،

ب ـ على الأصح مرتّب جيداً ،

ج ـ مرّتب تماماً على ما يبدو لك .

٦ ـ ينبغي لك العمل بالتعاون مع أحدهم :

أ ـ هذا الأمر لا يشكل لك أي مشكلة ،

ب ـ تحبّ ذلك ،

ج ـ ترضى بذلك بجهد .

٧ ـ ينبغي لك إسناد أمر تنظيم منزلك إلى شخص غريب :

أ ـ هذه الفكرة تروقك ،

ب ـ تعطيه كل التعليمات لأنك حذر ،

ج ـ هذه الفكرة لا تسرّك البتة .

٨ ـ أنت مدعوّ إلى السهرة :

أ ـ أنت دوماً جاهز قبل الموعد المحدد ،

ب ـ تكون جاهزاً في الموعد المحدد ، بلا أي مشكلة ،

ج ـ يضطر الآخرون دوماً إلى انتظارك .

٩ ـ ينبغي لك إيجاد مبرد للأظافر (أي أداة صغيرة أخرى) في حقائبك

أ ـ تعلم دوماً أين هو ،

ب ـ تنتهي إلى العثور عليه بعد التفكير الطويل ،

ج ـ ليس لديك أدنى فكرة عن المكان الذي يمكن أن يوجد فيه .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	ب	أ
٢	ج	ب	أ
٣	أ	ب	ج
٤	ج	ب	أ
٥	ج	ب	أ
٦	ب	ج	أ
٧	ج	ب	أ
٨	ب	أ	ج
٩	ج	أ	ب

□ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمل الأول :

أنت اعتدت على تقرير الأمور تدريجياً تبعاً للأحداث. وأنت تشعر دوماً بأنك قادر على مجابهة آلاف التفاصيل الدقيقة المتعلّقة بالتنظيم ، ومع ذلك ، عندما تجابَه بها ، يتبيّن لك أنك لا تتمتع ، بالضرورة ، بالتكتيك الفعّال لتسويتها . من جهة أخرى ، التنظيم لا يستهويك . إنك تفضّل استثمار طاقتك في مجالٍ آخر ، كالإبداع ، مثلاً . بوسعك تنمية طاقة تنظيمك في معرفتك كيف تكون مبدعاً في التنظيم . أنظر الإختبار حول طاقة الإبداع .

☑ إذا حصلت على حدّ أقصى من الإجابة في العمود الثاني :

أنت ترغب في أن يكون لك حسّ التنظيم . أنت تحرص على ألاّ تجنّنك التفاصيل . تريد دوماً العمل بنظام . وهذه الدقة تخدعك أحياناً ، لأنه يتفق أن تقضي وقتاً طويلاً في إنجاز الأمور التي لا تتطلب، ظاهرياً ، كل ذلك الوقت .

أنت تتجه مباشرة إلى عناصر التنظيم الكبرى ، دون أن تشغل نفسك بالتفاصيل . وهنا نقطة الضعف فيك ، ذلك بأن زاوية رؤياك هي أحياناً أوسع بالنسبة إلى المهمة المقترحة .

ينبغي لك دوماً أن تتساءل عندما تكون القضية ذات علاقة بالتنظيم عما إذا كنت واجهت الأمر من زاوية حسنة ، وإذا لم تكن « تبالغ » في ذلك .

قم بالإختبار حول ، طاقتك على التحليل الذي يتيح لك معرفة كيف يتوازن حسّك التحليلي مع حسّك التنظيمي .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

إن حسك التنظيمي أمر شخصي جداً . كل شيء يسير على خير ما يرام ما دام بوسعك التحرّك كما تودّ وترغب تماماً . ولكن إذا ما اضطررت إلى تقديم حسابات إلى الآخرين ، وأسوأ من ذلك ، إذا عملت مع فريق ، فإن تنظيمك يعاني من ذلك . وعلى الفور ، تلجأ إلى أسلوبك الخاص عندما تضطر إلى تنظيم أمرٍ ما . ولست ممن يتقبّلون الأخذ بالأنظمة الموضوعة . أنت تنظّم بسرعة مملة ، دونما تفكير . ذلك بأن تنظيمك إذا كان ينبغي أن يمرّ عبر التفكير ، فإن ذلك يكبحك ويقطع إلهامك . ولذا ليس بالوسع نصحك للإستمرار في ذلك ، آخذين بعين الإعتبار أكثر ، وحسب ، بمجمل المعطيات الخارجية . إهتم بالإختبار حول طاقتك على المنطق الذي هو بالنسبة إليك مكمل لهذا الإختبار .

طاقتك على استرداد الصحة

للحياة تواتر ، النهارات والليالي تتناوب وتتعاقب . ولكل كائن حيّ أيضاً تواتر . هناك لحظات للعمل ، ولحظات للإسترخا   هل أنت تعي اللحظة التي ينبغي لك فيها استرداد الصحة ، وتعرف وسائلك المميّزة لإعادة شحن ذاتك ، جسدياً وأدبياً ؛ وهل أنت قادر على التوقّف للإشراف على الوضع بمجمله عندما تجد نفسك وسط دينامية وضع ما ؟

بالمختصر ، هل تعرف تواترك ؟ هوذا ما سيُطالعك عليه هذا الإختبار .

١ ـ عقب رحلة جوية استغرقت ست ساعات ، تصل إلى قارة أخرى ، وإلى مدينة غريبة :

أ ـ تكون رغبتك الوحيدة النوم لاسترداد الصحة ،

ب ـ تبترد ، ثم تنطلق على الفور لاستكشاف معالم المدينة ،

ج ـ تحتاج إلى النوم ساعتين أو ثلاث ساعات ، قبل أن تحسّ بالرغبة في الخروج .

٢ ـ عقب مجهود جسماني ، ماذا يحدث ؟

أ ـ تتطلّب ثانية منه بحجة أن ذلك مفيد ذلك ،

ب ـ توفر لنفسك فترة راحة للإنطلاق مجدداً بنشاط ؛

ج ـ تنهار ، ولا تعود تتحرك طوال يومك .

٣ ـ ما هي أفضل ساعات نومك ؟

أ ـ قبل منتصف الليل ،

ب ـ بعد منتصف الليل ،

ج ـ بلا رأي .

٤ ـ خلال النهار ، إذا شعرت بالتعب ، ما هي أفضل طرق استردادك ؟

أ ـ تدخين سيكار ، أو إحتساء فنجان قهوة ،

ب ـ قليل من التبرّج ، والماء المنعش ،

ج ـ تنتظر بفارغ صبر لحظة ذهابك إلى السرير ، لأنك لا تعرف أي وسيلة يمكن أن تساعدك .

٥ ـ هل أن الافتقار إلى النوم ، يدفعك إلى :

أ ـ الأكل أكثر من المعتاد ؟

ب ـ الإفراط في الشراب ؟

ج ـ ملء جوفك بالقهوة ؟

٦ ـ إذا كان بوسعك اختيار تواتر في العمل يطابق تماماً حاجاتك ، ماذا تختار ؟

أ ـ العمل ٨ ساعات في اليوم ، والتمتع بالحرية في عطلة نهاية الأسبوع .

ب ـ العمل عشر ساعات يومياً خلال أربعة أيام ، مع ثلاثة أيام راحة ،

ج ـ العمل بالمصادفة ، بحدّة .

٧ ـ إذا اضطررت إلى بذل مجهود استثنائي خلال بضعة أيام ، فما هو ردّ فعلك ؟

أ ـ تتأهب لذلك مسبقاً ،

ب ـ تندفع منخفض الرأس وأنت واثق من أنك ستصمد ،

ج ـ ترتاح تحسّباً لهذا المجهود .

٨ ـ ما هي بالنسبة إليك ، أفضل سبيل إلى إسترخائك ؟

أ ـ الإنفراد مع كتاب جيّد ، وحيداً في غرفتك ،

ب ـ تحيط نفسك بأصدقاء لطيفين ،

ج ـ تتفجّر جسدياً في لعبة رياضية .

٩ ـ عندما تشعر بالإرهاق :

أ ـ تخدع نفسك وتُجهدها في زيادة تواتراتك ،

ب ـ تدع نفسك وشأنها ،

ج ـ تستمر كما لو أن شيئاً لم يكن .

١٠ ـ هل تحسّ بالحاجة إلى قطع الإتصال بالعالم الخارجي ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ بين وقتٍ وآخر .

١١ ـ إذا وجدت نفسك وسط حشدٍ ما ، هل تستطيع :

أ ـ التجرُّد من الناس المحيطين بك ؟

ب ـ الإختلاط بالحشد ، والإنضمام إليه ؟

ج ـ ألّا تحب الحشد ؟

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم .

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	أ	ج	ب
٣	ب	أ	ج
٤	ب	ج	أ
٥	ج	ب	أ
٦	ج	أ	ب
٧	ب	ج	أ
٨	ج	أ	ب
٩	أ	ب	ج
١٠	ب	أ	ج
١١	ب	ج	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تواترك بطيء ، وتحتاج إلى « النفث » عقب بذل أي مجهود لكي تستعيد راحتك .

إذا كان ينبغي لك بذل الجهود بطريقة جادة ومتواصلة ، تلاحظ انخفاضات في الحيوية ، وينشأ تعب مفاجيء ، يقطع عليك امكاناتك . إنك مقاوم مثل أي امرىء آخر ، ولكنك بحاجة كلية إلى معرفة كيف تتدبر أمرك ، حتى ولو ببضع دقائق من الإسترخاء لحظة إحساسك بالتعب .

إذا أنت عرفت كيف تتقبّل هذا الإسترخاء ، أمكنك الإنطلاق بعد ذلك بقوة ، والإحتمال الطويل . إسهر . إذاً ، على الإصغاء بطريقة أفضل إلى ما يمليه عليك جسدك ، ولا تحسب ذلك كسلاً . على النقيض ، لكي تعمل على أفضل وجه بواسطة إمكاناتك ، تحتاج إلى فترات هدوء ، وعزلة ، وتوقّف ، لأنك من هنا تستمدّ طاقتك .

قم بصورة خاصة ، بالاختبار حول طاقة الإصغاء إلى ذاتك .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إنك تستعيد صحتك بسرعة كبيرة ، وبوسعك بذل مجهود متواصل وحادّ دونما أي مشكلة ، أنت نشيط ، ولا تحبّ الإنسحاب » .

إلّا أنك تميل إلى إرغام نفسك على بذل المجهود ، والإفراط فيه .

ذلك بأنـك لا تود أن تقـرّ بالتعب أو تشعر به، حتى عندمـا يكون التعب مشروعاً تماماً عقب كل مجهود تبذله . تقبّل حاجاتك إلى الراحة دون أن تشعر بالغيظ . إنها ضروريـة لك ، لأنـك إذا ما رفضت أن تسـترخي ، غـدوت عرضـة لتعب مفاجىء ليس سـوى مـظهـر من مـظاهـر جسـدك المنهك . وانظر بانتباه الإختبار حول طاقة انعدام النشاط .

إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت قـوة من قوى الـطبيعة ، وتستعيـد نشاطـك بسرعة مـذهلة . البطالة ترهقك أكثر من العمل . فمن العمل تستمد موارد طاقتك . ولذا فإن استرداد الصحة يتمّ طبيعياً لديك ، حتى دون أن تفكر في ذلك . إن دافعاً خارجياً (شيء مستحدث ، أو عمل غير متـوقّع ، أنـاس ستتعرف إليهم ، بلاد للإستكشـاف إلخ . . .) يمنحـك حيويـة . إذا عرفت كيف « تصغي » إلى نفسك ، وتندفع كما يحلو لك ، استطعت الإستمرار طويلاً في قوة اندفاعك . أنت من الأشخاص القلة الذين بالوسع نصحهم بعدم إكراه أنفسهم على الراحة . على العكس ، يتحتمّ عليك الإصغـاء إلى ما تميه عليك غريزتك لاستعادة قواك . وإذا كانت طريقتك في استعادة قوتك تمرّ بالوسائـل غير المـألوفـة (ربما كـانت سهرة أو الـركض من غير إسراع مسافة ألف متر ممتازين لكي تستعيد قوتك عقب يوم مرهق) فلا تعـدّلها : فما دمت مقتنعاً بأنها تلائمك ، فذلك لأنها حسنة بالنسبة إليك .

طاقتك على الاتصال

معرفة الإتصال ، والشعور بالراحة مع مختلف الأشخاص، والوقوع على ما ينبغي قوله في الوقت المناسب - كل ذلك يمنحك الكثير من مؤهلات النجاح في اللعبة الإجتماعية . ولكن ذلك يخدمك كذلك في حياتك الخاصة . الإتصال ، هو المشاركة أو التبادل ، ومعرفة مشاطرة وجهة نظرك ووجهة نظر الآخرين للوصول إلى تسوية .

بهذا الإختبار ، إكتشف قدرتك على الإتصال وعلى حلّ النزاعات .

١ ـ لديك شيء مهم تودّ التعبير عنه :

أ ـ تجد صعوبة في إيجاد الكلمات الصحيحة ،

ب ـ تختار كل كلمة بعناية ،

ج ـ تحبّ التعبير عما تحسّ به .

٢ ـ إذا التقيت شخصاً تجده سمجاً :

أ ـ تجد صعوبة كبيرة في الشعور بالراحة ،

ب ـ لا تهتم به البتة ،

ج ـ تدع جانباً إنطباعك السلبي الأول ، وتحاول أن تكتشف فيه ، مع ذلك ، بعض المزايا .

٣ ـ أمام رئيس أعلى منك درجة في العمل ، هل تميل إلى ؟

أ ـ فقدان قدراتك ،

ب ـ ضبط النفس للتعبير بصورة طبيعية ،

ج ـ قول ما لديك دونما خضوع ولا تحدّ .

٤ ـ عندما تضطر إلى الكلام أمام جمهور ، كيف تشعر ؟

أ ـ بالإرتياح وبالسرور للقيام بذلك ،

ب ـ بالإرتباك ، بالحري ، ولكن دون إظهار ذلك ،

ج ـ تحسّ بعدم الإرتياح البتة .

٥ ـ عندما تقدّم تعليمات إلى شخصٍ وضعه الإجتماعي أدنى من وضعك ، كيف تتصرّف ؟

أ ـ تكون متحفظاً جداً ، ولكن شديد التهذيب ،

ب ـ تبقى طبيعياً ،

ج ـ تشعر بأنك مذنب بعض الشيء .

٦ ـ هل أنت عموماً ؟

أ ـ سكوت ، بالأحرى ،

ب ـ مهذار ، بالأحرى ،

ج ـ ثرثار نوعاً ما ، بحسب المخاطبين الذين تحدّثهم وتتوجه إليهم .

٧ ـ إذا رغبت في الحصول على شيء :

أ ـ تحاول عرض الأمور بصورة إيجابية ،

ب ـ تنتظر حتى يُقدَّم إليك عرض ،

ج ـ تحاول أولاً طرق الموضوع بطريقة ملتوية .

٨ ـ عندما كنت بعد صغيراً :

أ ـ كنت تحبّ رواية حكايات الجنّ إلى رفاقك الصغار ،

ب ـ كنت تفضّل أن يسردها أحدهم ،

ج ـ كنت تفضّل مطالعة الحكايات في الكتب .

٩ ـ عندما تتبادل مع أحدهم أحاديث شخصية :

أ ـ وجود شخص ثالث يحول دون التحدُّث بحسب رغبتك ،

ب ـ وجود الشخص الثالث لا يزعجك ،

ج ـ إذا كان وجود الشخص الثالث يزعجك ، فإنكَ تتدبر أمر [illegible]
هذا الشخص الثالث .

١٠ ـ هل تفضّل

أ ـ السماع على الكلام ،

ب ـ الكلام على السماع ،

ج ـ تـوازناً جيداً بين الإثنين .

١١ ـ هل يتفق لك غالباً أن يتكوّن لديك الإنطباع المضني بأنك لا تعرف كيف تعبّر عما يجول في قرارة تفكيرك ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ بين آنٍ وآخر .

١٢ ـ إذا وجدت نفسك في وضع طلب عمل كيف تتصرّف ؟

أ ـ تكون جهّزت منهج سيرتك ومؤهلاتك ، وتعرف ما تقولـه لكي تكون مقنعاً ،

ب ـ تجد صعوبة في تقديم نفسك في أحسن حال ،

ج ـ يحثّك الوضع ، وتُظهر أنك مقنع .

١٣ ـ إذا كانت لديك مشكلة تقلقك ، فهل تميل إلى أن :

أ ـ تُسرّ بهـا إلى أفضل أصـدقائـك ، ظنـاً منـك أن هـذا بـوسعـه دومـاً المساعدة ؟

ب ـ تحتفظ بها سرّاً ؟

ج ـ تنتهي إلى الإفضـاء بها إلى صـديقك المفضـل ، إذ مـا ألـح ، هـذا الأخير ؟

١٤ ـ عندما لا يروقك شخص ما :

أ ـ تحرد ،

ب ـ تبدي رأيك بصراحة ،

ج ـ تنتظر حتى توضح الأمر فيما بعد .

١٥ ـ أنت تفضّل :

أ ـ الألعاب الإجتماعية بين آنٍ وآخر ،

ب ـ الكلمات المتقاطعة أو لعبة منفردة ،

ج ـ تنظّم بنفسك الألعاب عندما تكون برفقة الأصدقاء .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	ب	أ
٢	ج	ب	ا
٣	ج	ب	أ
٤	أ	ب	ج
٥	ب	أ	ج
٦	ب	ج	ا
٧	أ	ج	ب
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	ا
١٠	ج	ب	ا
١١	ب	ج	ا
١٢	ج	أ	ب
١٣	أ	ج	ب
١٤	ب	ج	ا
١٥	ج	أ	ب

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :**

أنت تعلّق أهمية كبيرة على الاتصال الجيّد فيما بينك وبين الآخرين . لديك الكثير تودّ قوله ، وتحرص على القيام بذلك بنجاح . بالنسبة إليك ، الاتصال يتمّ سواء بالكلام ، أو بالحركة ، أو بالتعبير ، أو بالعمل المشترك ، أو بتحقيق المشاريع .

إن معرفتك ذاتك تتمّ كذلك بالنسبة إليك ، بمعرفة الآخرين لها . المشاطرة هي شعارك ، والسهولة في الإتصال تمنحك قوة كبيرة وبعض النفوذ على الآخرين .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :**

أنت منطوٍ على نفسك كفاية ، ويتفق لك أحياناً أن تجهل كيف السبيل إلى الخروج من هذا الانطواء . بوسعك الاتصال بيسر عندما تكون فوق « أرض » مألوفة ، أو عندما تمتلك ، في الأساس ، كل عناصر الوضع . ولكن إذا ما شعرت بأنك تنقّصت قليلاً ، فإنك تتقوقع . وإدراكاً منك لذلك ، فإنك تستسلم سلفاً إلى ما كان بوسعك تجنّبه . يا للخسارة ، ذلك بأن طاقة الاتصال لديك يمكن أن تتحقق غالباً جداً . يكفي ، ربما ، أن تمنح نفسك الثقة عندما تشعر أنك لا تتصل مثلما يسعك ، متذكّراً ، مثلاً ، لحظة ما بدوت فيها لامعاً ، ومرتاحاً . ذلك بأنه عبر ثقتك الشخصية بنفسك يمرّ فنّك في الاتصال . ارجع إلى التمارين على التعبير التي تجدها في نهاية هذا القسم .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

أنت تهتم بنفسك أكثر من اهتمامك بالآخرين ، ولذا ، فأنت ، ولا ريب ، لا تحقق كثيراً طاقتك على الإتصال . أنت لا تتمتع بالسهولة في الكلام ، وتنطوي على نفسك بسرعة إذا أحسست أنك لا تُسمع ولا يُصغى إليك . وكذلك ، تميل إلى الانطواء كثيراً على نفسك ، وإلى التألم

من ذلـك . ذلـك بـأنـك تعلم جيـداً أنـه يتـوجب عليـك أن تهتم أكــثر بعَملك ، مثلاً . سوى أنك تحتل غالباً مقاماً ثانوياً لا يناسبك .

لتحسـين طـاقتـك عـلى الاتصـال ، يتحتّم عليـك أن تبـذل الجهـد الضروري . خض غمار الحديث أكثر مما اعتدت . تدخّـل ، ارتجل ، اهتم بالآخرين ، شارك في حوارهم . هذا يتطلّب منك جهداً ، ولكنـك ستجد فيه متعة ، لأنك ، في الحقيقة ، لا تطلب سوى الاتصال بطريقـة أفضل . قم بانتباه بالإختبار حول طاقة التعبير والتهارين المتعلقة بذلك .

طاقتك الإنتهازية

الإنتهازية هي القدرة على الإفادة من أقل المناسبات ، واستثمار كل الحالات لمصلحة المرء . وكون المرء انتهازياً كثيراً ، هو غالباً إنعدام للإستمرار في الأحاديث والأعمال . وعدم كون المرء انتهازياً كفاية ، هو انعدام للإبتكار ، والتكيُّف مع الظروف . وكون المرء انتهازياً بصورة طبيعية ، هو التمتع بالطاقة على قطع المشاغل والنشاطات الجارية لاغتنام المناسبات المحتملة .

لكي تكتشف كيف تعمل طاقتك الإنتهازية ، قم بالإختبار التالي ، وأشر بعلامة إلى الأسئلة ٧ أو ٨ أو ٩ التي تمسّك بصورة خاصة من بين الأسئلة الثلاثة والعشرين التالية .

١ ـ تصل إلى مأدبة غداء ، فتلحظ بسرعة كبيرة الشخص الذي يمكن أن يكون لك منه فائدة*على الصعيد الإجتماعي .

٢ ـ يحسبونك شخصاً آخر . تستغلّ ذلك لكي « تُفتح لك الأبواب » .

٣ ـ أنت صبور .

٤ ـ تبديل الرأي لا يجعلك تشعر بالإثم .

أنت تكره تفويت مناسبة مهمة .

٦ ـ تصل إلى مواعيد لقاء عملية أو غرامية دون أن تفكر سلفاً بالضبط في ما ستقوله .

٧ ـ توافق بسهولة على أفكار ليست أفكارك .

٨ ـ بوسعك سحب أقوالك ما دام ليس لديك إلا قول واحد .

٩ ـ بعيد عن العينين بعيد عن القلب .

١٠ ـ تؤكد غالباً أنك لست إنتهازياً .

١١ ـ الغاية تبرر الواسطة .

١٢ ـ أربعة أشخاص زيادة إلى المائدة أمر لا يزعجك في شيء

١٣ ـ من يذهب إلى الصيد يفقد محله

١٤ ـ أنت لا تسمع مطلقاً إلا بأذن واحدة .

١٥ ـ بوسعك تأجيل عملية ترغب فيها كثيراً فترة طويلة لتنفيذها في ظروف أفضل .

١٦ ـ يتقدمون إليك مكانين بدلاً من مكانك ، فتأخذ الإثنين .

١٧ ـ غالباً ما تقول للآخر : « ما دمت واقفاً ، اغتنم الفرصة لشراء السكاير لي . »

١٨ ـ تنزع خاتم الزواج من إصبعك في كل مرة تغادر فيها منزلك .

١٩ ـ تردد « لقد سبق وقلت لك ذلك » في كل مرة يعلن لك أحد شيئاً ما .

٢٠ ـ عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة .

٢١ ـ تعرف كيف تستثمر خصائص الآخرين ، والإفادة من عيوبهم .

٢٢ ـ تحبّ لقاء أناس يختلفون عنك كثيراً .

٢٣ ـ لا جدوى من التقلّب والتغيّر .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الجمل : ١ ، ٢ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١١ ، ١٧ :

أنت لا تتمتع ، وحسب ، بقدرٍ كبير من طاقة الإنتهازية ، بل إنك تحققها في حياتك اليومية . تُشغف بكل الحالات التي يمكن أن تخدم مصالحك إلى أبعد حدّ . ولست تخشى التلاعب بالآخرين بذكاء إذا اقتضت الحاجة . ذهنك دوماً متيقّظ ، ومتحرّك ، وقادر على الإستيعاب في اللحظة ، مجمل الوضع ، والتكيّف معه على أفضل ما يمكن بالنسبة إلى مصلحتك .

العقبة الوحيدة بالنسبة إليك متأتية عن هذه الليونة الكبيرة جداً . أنت « موصول » كثيراً بالآخرين ، وليس بذاتك كفاية . لذا فإن هناك بعض الركام في طريقة تصرُّفك . وبمرورك بسرعة فائقة من إستراتيجية إلى أخرى ، تتعرض إلى خطر الإضرار بصورتك المميّزة ، ولا سيما عدم وجودك فيها شخصياً .

لكي تقيم التوازن لجهة انتهازية أقلّ ، يمكنك بكل بساطة إقناع نفسك بأن ليس كل شيء كرّس من أجل « الخدمة » ، وأن بوسعك أحياناً منح نفسك السرور بأن تخشى الآخرين دونما قصد .

قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقة انعدام النشاط .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الجمل : ٣ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢١ :

تعرف النجاح والفشل من طريقة تحقيق إنتهازيتك . إن طاقتك الإنتهازية هي « طبيعية » تماماً ، ولكنك لا تستخدمها دوماً كما يسعك .

طاقتك الإنتهازية لا تتجلّى إلا في الحالات أو مع الأشخاص الذين ليسوا مشكلة بالنسبة إليك . ثمة نوع من الخجل ، يكبحك أحياناً ، فيسدّ عليك سبيل التحرك . وما دمت لا تضبط هذا الخجل المفاجىء ، فإنك تكوّن أحياناً الإنطباع بأنك مشلول .

لتنمية طاقتك ، تستطيع أن تحاول أن تعرف حقاً لماذا يسدّ طريقك بعض الحالات (القلق ، الإنطباع بأنك أدنى من الآخرين ، والإنطباع بأنك لست على المستوى المطلوب بالنسبة إلى بعض الأشخاص ، إلخ) . إن فهم هذه الآلية يتيح لك إذ ذاك أن تسيطر عليها بطريقة أفضل عندما تجد نفسك في هذا الوضع .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الجمل : ١٣ ، ١٤ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٣ :

إن مبادئك ، مقرونة بحساسية كبيرة ، تمنعك من إستخدام كامل انتهازيتك .

أنت بعيد جداً نوعاً ما عن حقائق العالم الخارجي لكي تفيد من المناسبات التي تواجهك .

بالوسع تفسير هذا الموقف كأنه دلالة حكمة كبيرة . . . ولكن ذلك لا يطابق ، ربما ، الواقع تماماً . إنه بالحري إنعدام ليونة ، وجانب صلب جداً ، يمنعك من التعايش مع الإنتهازية . حذارِ من الإخفاق ، والإنطباع بأنك أخطأت شيئاً .

لكي تتيح لنفسك أن تكون أكثر انتهازية ، بوسعك محاولة النظر إلى العالم الخارجي بمزيدٍ من الإهتمام . كيف هم الآخرون ، ما هي دوافعهم ، ومصالحهم ، ومشاعرهم ؟ هوذا ما ينبغي لك أن تتساءله . قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقة إصغائك إلى الآخرين .

الحياة العاطفية

طاقتك على التعبير

التعبير ، بحسب التفسير القاموسي (اللاروس) هو إبراز الفكر ، والإحساس بالكلام ، والسحنة ، والحركة .

هل انت من أولئك الذين يخشون فتح أفواههم . ويفضّلون الإصغاء ، أو من أولئك الذين على لسانهم الكلمة حاضرة دوماً ، حتى لكي لا يقولوا شيئاً ؟

بين هذين الطرفين ، اكتشف في هذا الاختبار ما هي إمكاناتك المفضّلة ، وفي أية ظروف تعبّر عن نفسك بسهولة أكبر . التعبير وطاقة المرء على أن يعيش إنطباعاته يتكاملان . إن ذلك هو شرط من شروط توازنك الشخصي .

١ ـ الإنفعالات القوية :

أ ـ تقطع منك النفس ،

ب ـ تطلق سيلا من الأقوال ،

ج ـ نادراً ما تشعر بالإنفعالات القوية .

٢ ـ تزور متحفاً مع أحد الأشخاص ، وتقف أمام لوحة تروق لك .

أ ـ تشركه شفهياً بسرورك ،

ب ـ لا تقول شيئا ،

ج ـ تسأله عما إذا كان يعرف إسم الرسام .

٣ ـ عليك أن تلقي خطابا عاماً .

أ ـ تراجع خطابك أمام المراه ،

ب ـ تكتب خطابك لكي تلقيه ،

ج ـ تعرف ماذا عليك قوله .

٤ ـ تودّ الحصول على زيادة مرتّب من ربّ عملك .

أ ـ تغتنم فرصة مؤاتية لكي تفاتحه بالامر ،

ب ـ تكتب إليه رسالة تعرض فيها مطالبك ،

ج ـ تنتظر حتى يقترح عليك الزيادة .

٥ ـ عادة ، عندما تقدمّ تعليمات إلى

أ ـ تكون محددة وواضحة ،

ب ـ تكون منطقية ،

ج ـ يجعلك الشخص تكرر التعليمات

٦ ـ عليك كتابة رسالة تختصّ بالعمل :

أ ـ تكتبها مباشرةً دونما أي مسودة ،

ب ـ تكتب مسودة ثم تُعيد نسخها ،

ج ـ تضطر إلى كتابة عدّة مسودات .

٧ ـ صديق مريض يطلب إليك أن تقرأ له :

أ ـ لا يدعك تنهي الصفحة ،

ب ـ يصغي ، منتشياً ، طوال ساعات ،

ج ـ تقنعه بأن يبحث عن مهمة أخرى .

٨ ـ تجد نفسك في بلد غريب ، تجهل لغة أهله :

أ ـ تتفاهم مع الآخرين بالإشارات ،

ب ـ تتعلّم بسرعة بعض الكلمات لكي تتدبّر أمورك ،

ج ـ تطلب المساعدة من أحدهم .

تعتبر أن حركة موجزة تساوي خطاباً طويلاً :

أ ـ غالباً ،

ب ـ ربما ،

ج ـ مطلقاً .

١٠ ـ أنت تعيش منذ عدة سنين مع شخص من الجنس الآخر :

أ ـ تتحدَّث إليه ، بعد ، عن الحب ،

ب ـ لا تتحدَّث إليه البتة عن الحب ،

ج ـ لم تتحدث إليه قط عن الحب .

١١ ـ يطلب إليك طفل أن تغنّي له أغنية لكي يستسلم إلى النوم :

أ ـ تفضّل أن تسمعه أسطوانة ،

ب ـ تلجأ بكل شجاعة إلى الغناء بأجمل صوت ،

ج ـ تغني دونما تردد .

١٢ ـ يأخذون عليك مآخذ غير منصفة :

أ ـ تلزم جانب الصمت ، مضطرباً ،

ب ـ تردّ بعنف وحيوية ،

ج ـ تنتفض بعد ذلك بفترة طويلة .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ب	أ	ج
٢	أ	ج	ب
٣	ج	أ	ب
٤	ب	أ	ج
٥	أ	ب	ج
٦	ا	ب	ج
٧	ب	ج	أ
٨	ب	أ	ج
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ب	ج
١١	ج	ب	أ
١٢	ب	ج	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول

أنت لا تحبّ الإحتفاظ بعواطفك وانطباعاتك لنفسك ، بل تحب مشاطرتها بصورة خاصة ، إذ بذلك تغدو انطباعاتك ملموسة وقوية . أنت منفتح ، تتوجه نحو الآخرين بثقة . لديك دوماً شيء ما تفعله أو تقوله بالنسبة إلى الآخرين . العزلة تُثقل عليك ، لأنك لا تستطيع فهم التعبير عما تُبطن . يقدّرونك بسبب حيويتك المفرطة ، وللدفء الذي تعرف كيف تمنحه .

التعبير هو عنصر ضروري لتوازنك العاطفي . والمحبوب موجود لكي يشاطرك ما تحسّ به ، حتى أنه ليمكن القول إنك تنتظر دوماً التصفيق من جمهورك .

العائق الوحيد لديك هو أنك أحياناً تُحتاج أكثر من اللازم . فالآخرون ليس لديهم الرغبة دائماً في سماعك تروي أبسط تفاصيل حالاتك ، أو النوادر التي تتلهف على سردها عليهم . إذاً ، احرص دوماً على معرفة كيف تصمت عند الضرورة . وتذكّر أن الصمت يمكن كذلك أن يكون وسيلة رائعة للتعبير . والإختبار حول طاقتك على التعايش مع انطباعاتك هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

سواء أكنتَ مضطراً إلى التعبير أمام الجمهور أم في الحياة الخاصة ، فإن ما يهمّك هو الشخص الذي يواجهك . ويكون تعبيرك جيّداً أو غير

جيّد بقدر ما تحترمه ، وفي هذا المجال أنت محسوب على الآخرين . فوجودهم يحمل إليك حالات إيجابية أو سلبية لا تسيطر عليها بحسب ما تشتهي . حذار ، لأن تعبيرك يعاني من ذلك ، وهذا مؤسف لأنك تتمتع بطاقة جيدة من التعبير .

لكي تنميّه وتجعله أكثر فعالية ، يكفي أن تعي الصورة التي يكوّنها الآخرون عنك . ففي الواقع ، تزلّ قدمك أحياناً لأنك لا تسيطر على هذه الصورة ! راقب موقفك ، وحركاتك ، والطريقة التي تتحرك بها ، أو تتكلم . فذلك سيساعدك على نسيان التأثير الذي تحدثه ، وعلى الإحساس تماماً وداخلياً بما لديك من أقوال . . . والتعبير عنه بلا أي مشكلة . والإختبار حول طاقتك على الإستقلال هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت تفضّل الإنطباع على التعبير . تُحسّ بقوة في ذاتك بالإنطباعات . ومجردّ الإحساس بها كاف . نادراً ما تشعر بالحاجة إلى التعبير عنها . ولعل مردّ ذلك إلى كونك تشعر بأنك أخرق نوعاً ما في أسلوب تعبيرك عن الأمور . أنت منطوٍ على ذاتك ، إذاً ، أنت غير ميَّال إلى التجمعات العامة ، أو أمام الجمهور . ومع ذلك ، بوسعك تحسين طاقتك على التعبير بتناسي خجلك . فهو الذي يكبح إندفاعك . ذلك بأنه يتعيّن عليك أن تعترف بأنك أحياناً ، تودّ التعبير عن نفسك ، ومشاطرة انطباعاتك بعفوية أكثر . إذاً ، فبإزالة هذا الوجل وبالتظاهر بأنك لست خجولاً ، والتلاعب بعفويتك ، تتوصّل إلى إطلاق تعبيرك وترجمة غنى عالمك الداخلي إلى الاخرين .

قم بالتمارين المتعلّقة بتنمية طاقتك على التعبير في نهاية هذا الكتاب . وقارن هذا الإختبار باختباري السيطرة على الإنفعالات والإغراء اللذين هما مكمّلان لهذا الإختبار ، بالنسبة إليك .

طاقتك على الحنان

يا لأوليات الحنان ! . . . مع ذلك ، إن كل واحد منا بحاجة إليه . يُنظر إلى الحنان غالباً على أنه ضعف ، أو وسيلة لإغراء من نحبّ (من الجنسين) أو للإحتفاظ به . إنه غالباً إستعمال انفعالك الصادق والعفوي نحو الشخص الآخر . والحنان يُعبّر عنه غالباً بالإتصال الجسدي ، الذي ما يزال بعد موضوع الكثير من المحرّمات . وغالباً يُمزج الحنان والجنسية (مجموع الخصائص المتعلّقة بالجنس) . فما هو وضعك ؟ هذا ما نقترحه عليك في الأسئلة التالية .

١ ـ كل الألطاف التي لديك عندما تريد أن تغري :

أ ـ تنساها بعد أن تقوم بالإغراء ،

ب ـ تحتفظ بها ،

ج ـ عندما تغري ، تتعمّق علاقتك .

٢ ـ تلتقي مصادفةً شخصاً أحببته كثيراً منذ أمدٍ بعيد :

أ ـ تعانقه ،

ب ـ تنتظر ردّة فعله قبل إظهار مشاعرك ،

ج ـ لا تبدي كثيراً مشاعرك .

٣ ـ عندما تكون مع شخصٍ ملاصق :

أ ـ تلمسه ، بالطبع ،

ب ـ لا تفعل ذلك ما لم يُقبل هو نحوك ،

ج ـ تجد صعوبة في لمسه عفوياً .

٤ ـ إذ أخذ شخص من الجنس الآخر يروق لك ، يجدك :

أ ـ تتصوّر فوراً أن ذلك تمهيد مقنّع لعقد صداقة ،

ب ـ تُدهش ،

ج ـ يبدو لك ذلك طبيعياً

٥ ـ الحنان ، في رأيك :

أ ـ الجميع يفتقرون إليه ، حتى الأكثر غنىً ،

ب ـ الآخرون لا يفتقرون إليه ، أنت من يفتقر إليه أحياناً ،

ج ـ إنك تستغني عنه تماماً .

٦ ـ هل يتفق لك أن تتلفن إلى أحدهم ؟

أ ـ لتعلمه أنك تحبه ،

ب ـ لا يحدث ذلك معك ،

ج ـ مطلقاً ، تقريباً .

٧ ـ هل تحبّ كتابة كلمات رقيقة ؟

أ ـ مطلقاً ،

ب ـ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ أجل .

٨ ـ هل لديك شيء مألوف ومستعمل دوماً (سيارة ، دمية ، حيوان أليف) تتحدث إليه وتعطيه اسماً ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ حدث لك ذلك ،

ج ـ لا

٩ ـ هل لديك حيوان أليف ، أو هل تحلم باقتناء واحد ؟

أ ـ لا ،

ب ـ أجل ،

ج ـ ليس حقيقة .

١٠ هل اتفق أن أثارت حنانك حركة ، أو موقف من أحد القريبين منك ؟

أ ـ حياناً ،

ب ـ أجل ، غالباً ،

ج ـ ادراً .

١١ ـ هل تعانق أصدقاءك بسهولة ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ لا .

١٢ ـ هل يتفق لك أن تذهب لمشاهدة فيلم عاطفي رديء ، لكي تنفعل بكل هدوء ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ بين انٍ واحر .

١٣ ـ للتعبير عن حنانك ، هل تحتاج إلى ظروف مميّزة جداً ؟

أ ـ لا ، تعبّر عنه ساعة تشاء ،

ب ـ هذا يتوقف على الشخص الذي تعبّر له عنه ،

ج ـ أجل ، تحتاج الى إطار غزلي .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	ب	أ
٢	أ	ب	ج
٣	أ	ب	ج
٤	ج	ب	أ
٥	أ	ب	ج
٦	أ	ج	ب
٧	ج	ب	أ
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	أ
١٠	ب	أ	ج
١١	أ	ب	ج
١٢	أ	ج	ب
١٣	أ	ب	ج

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت تحب نقل حنانك إلى الآخرين . ولا تشعر بالانزعاج في القيام بذلك ، لأن الأمر بالنسبة إليك ، طبيعي تماماً . هناك بعض البراءة في طريقة إتصالك بالشخص الآخر ، وحركتك أو موقفك سهلان ، ودافئان ، الأمر الذي يمنحك الكثير من السحر . بالنسبة إليك يمتدّ الحنان سواء إلى الأشخاص المقرّبين جداً إليك ، والأصدقاء ، وإليك أنت شخصياً .

الحب أو الصداقة اللذين تكنّهما يمرّان دوماً عبر الحنان ولكن حذارِ ،مع ذلك ، من المجروحية(قابلية الإنجراح والانتقام) الكبيرة التي قد يكسبك إياها . ذلك بأنك إذا شعرت بأن لدى الآخر تحفظاًبالنسبة إلى الحنان الذي تحسّ به ، فإنك تُهان سّراً . عندها يتكوّن لديك الأنطباع بأنه يُساء فهمك . ولكن السبب هو أنك لم تصغِ إلى قلبك ، ولم تختر طبيعياً اللحظة الملائمة للتعبير عن حنانك .

قارن هذا الإختبار مع الإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى الآخرين ، الذي يساعدك على معرفة كيفية إدراك ردّات الفعل عند الذين تخاطبهم .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت لا تنتقل دوماً بسهولة إلى التعبير عن حنانك ، تشعر أحياناً بأنك أخرق ، ومعقّد ، وأرعن . . . تشلك أحياناً النظرة التي يلقيها عليك الآخرون لحظة ترغب في التعبير عن مشاعرك . هذه النظرة ينبغي أن

تكون طاهرة جداً ومجردة من أي إسقاطات تحويرية (الإسقاط التحويري ، عملية يعزو بها الفرد إلى سواه عواطفه ودوافعه الخاصة) لكي تقبل بتجاوز خجلك . من جهة أخرى ، تكمن قوّتك في كونك تحسّ تماماً باللحظة المناسبة للتعبير . لا تتعرض مطلقاً لخطر إساءة فهمك ، لأن لديك حسّاً جيداً بالنسبة إلى الوضع . أنت لا ترتكب البتة عملاً أخرق لأنك أرسيت في نفسك الشعور بسرعة عطب كل حنان . لذا ، تعرف كيف تتصرّف به بكثيرٍ من الرقة واللطف .

إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

بدلاً من أن تظهر تحت أضواء المسرح ، أنت تفضّل ، عموماً ، البقاء في الكواليس . بمعنى آخر ، أنت منطوٍ كثيراً على نفسك ، حتى أنك تستطيع أن تبدو غير حسّاس ، وليست تلك حالك . ذلك بأنك في الأساس ، رقيق جداً ، ولكنك لا تبدي ذلك غالباً . أحشمةً ، أم خجلاً ، أم خوفاً من السخف ؟

مهما يكن من أمر ، فإنك تختار دوماً عدم التعرّض إلى السخرية أو اللافهم . ويؤدي ذلك إلى منحك الشعور بالكبت الذي يجعلك تتهم الآخرين بالبرودة أو فقد الحسّ . . . في حين أنك أنت شخصياً من لا يجرؤ على إيجاد صلة الحنان كما تودّ . قم بالإختبارين حول طاقتك على الدعابة وطاقتك على التعبير المكمّلين لهذا الإختبار بالنسبة إليك .

طاقتك على السيطرة العاطفية

تتيح لك الرؤية الواضحة لسلوكك العاطفي أن تضع نوع العلاقة التي ترغب أن تنشأ بينك وبين المقرّبين إليك . ومن المهم أن تستطيع أن تبقى أنت نفسك تماماً ، دون أن تجتاحك كلياً موجات عاطفية قد تخلّ بتوازن تكيفك مع الحالات غير المتوقّعة . ولكن من المهم كذلك أن تستطيع التعبير بحرية عن مشاعرك .

في المطلق ، إن الفهم التام لما يُحدث فيك العاطفة ، موضوع البحث ، يتيح لك التعبير وإعطاء جواب مطابق للوضع . إنه توازن ينبغي إيجاده بين ما تحتاج إلى التعبير عنه لكي تشعر بالراحة ، والظروف التي ينبغي لك التعبير فيها ، وليس ، وحسب ،. تفجّرٌ أو تكيّف مع الظروف التي تؤدي بك إلى الكبت أو الكفّ (الإعاقة الباطنية لحرية النشاط أو التعبير) .

مع هذا الإختبار ، يمكنك الحكم على الطريقة التي تضع فيها هذا الميزان .

١ ـ يرنّ جرس التلفون الثانية صباحاً :

أ ـ تحسّ ببعض القلق ،

ب ـ تمنح نفسك بضع ثوانٍ قبل رفع السمّاعة ، لكي تجد الوقت الكافي لاستيقاظك ،

ج ـ ترفع السماعة على الفور وأنت تدمدم .

٢ ـ يتبينّ لك أنك نسيت وضع رسالة معجلة في صندوق البريد ، كلّفك بها صديق :

أ ـ تعوّض بسرعة نسيانك ،

ب ـ هذا النسيان يسمّ قسماً من يومك ،

ج ـ تنحي على نفسك باللائمة لأنك لم تقم بالأمور في حينها .

٣ ـ يُعلمك ربّ عملك أنه يودّ أن يتحدّث إليك في نهاية النهار :

أ ـ تفكّر على الفور أنه ينوي طردك من العمل ،

ب ـ تراجع أعمالك وحركاتك طوال الأسبوع لكي تتأكد من أنها تامة ،

ج ـ تحسب أنه سيعرض عليك زيادة في المرّتب .

٤ ـ أنت شاهد عيان لحادث جرى في الشارع :

أ ـ تحاول على الفور تقديم العون ،

ب ـ تعبر الطريق بأسرع ما يكن ، وأنت متشنّج ،

ج ـ تشعر بالإزعاج الشديد ، ولكنك تبقى ، مع ذلك ، لمتابعة بقية الأحداث .

٥ ـ يعرّفونك على شخص يروق لك كثيراً :

أ ـ اتميل عنه كما لو كنت منهمكاً جداً ،

ب ـ تصبح مهذاراً جداً ،

ج ـ تُظهر اهتمامك بتحفظ .

٦ ـ كان نهارك مرهقاً ، ولست تفكّر في سوى فترة راحة تستحقّها ، وإذا بوالدتك تتلفن لك لتروي همومها الصغيرة :

أ ـ لا تستطيع إخفاء غيظك ،

ب ـ توضح لها أنك جدّ متعب ، وتعدها بالإتصال بها صباح غد ،

ج ـ تتحمّل هذا الحديث الطويل دون أن تقرّر وضع حدّ له .

٧ ـ أحد مدعويك حطّم واحداً من مصابيحك المفضّلة :

أ ـ تقوم بكل شيء لكي لا يُشعر بالذنب ،

ب ـ تجد صعوبة كبيرة في عدم إظهار غضبك ،

ج ـ لا تبقى مخلصاً بما حدث .

٨ ـ أنت فريسة غضب عنيف ، ويُقبل أصدقاء لك لتناول الغداء :

أ ـ لا تدع أي غضب يظهر ، وتنسجم معهم على الفور ،

ب ـ تدعهم يتناولون الغداء وحدهم ،

ج ـ تهدأ عند تقديم الحلوى أو الفاكهة ، بعد أن تروي مشاكلك .

٩ ـ اذا كنت على خصام مع أحدهم ، هل :

أ ـ تصارحه برأيك فيه ؟

ب ـ تجد صعوبة في التعبير بجلاء عما تحسّ به ؟

ج ـ تعبّر عن شكاواك دون أن تحتدّ كثيراً ؟

١٠ ـ أنت تسير مساءً في طريقٍ موحش ، وتلمح ماراً يبدو أنه يتبعك :

أ ـ تهلع ، وتبدأ بالركض إلى الأمام ،

ب ـ تحث الخطى ، وتحسب أنه ، ربما ، متنزه مسالم ، وحسب ،

ج ـ تواصل طريقك مع التنبّه إلى حركات هذا المجهول وسكناته .

١١ ـ واعدك شخص تحبه على اللقاء في المقهى ، وأنت تنتظره منذ ساعة :

أ ـ تقول بينك وبين نفسك أنك ، ربما ، أخطأت في مكان اللقاء ، وتتلفن له ،

ب ـ تقلق خشية أن يكون أصابه مكروه ،

ج ـ تغضب .

١٢ ـ يجرحك صديق في صميم كبريائك :

أ ـ تتلقّى ذلك دون أن تنبس ببنت شفة ،

ب ـ تردّ بحدّة ،

ج ـ تلفت نظره إلى أنه وضع إصبعه على إحدى نقاط ضعفك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ب	ج
٢	ب	ج	أ
٣	أ	ب	ج
٤	ب	ج	أ
٥	ب	أ	ج
٦	أ	ج	ب
٧	ب	أ	ج
٨	ب	ج	أ
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ب	ج
١١	ج	ب	أ
١٢	ب	أ	ج

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تشعر طوال النهار بانفعالات حادة ومختلفة . معظم انطباعاتك متصلة مباشرة بالإنفعال الذي يطابقها . حالات عديدة تُطلق في نفسك سلسلة متوالية من الإنفعالات . ويصعب عليك السيطرة عليها لأن لديك الإنطباع بأنها « أقوى منك » .

إن طاقتك الإنفعالية المرتفعة جداً ليست ، إذاً ، بنسبة متساوية مع طاقتك على السيطرة عليها . وبالتالي فإن حياتك العاطفية مليئة ، بالتالي ، بالفصول الغرامية . وربما كانت حياتك الإجتماعية هكذا أيضاً . ذلك بأن المناخ الذي تعيش فيه يطلق كذلك لدى الآخرين ردّات فعل إنفعالية عنيفة .

إذاً ، أنت ذو شخصية لا يمكن أن تخفى على أحد . والهبة اللدنية تمرّ غالباً بتعبير إنفعالي قويّ .

مع ذلك ، بوسعك اكتساب سيطرة أوفر بوعيك قبل كل شيء هذه العملية . وفي الواقع أنت معرّض غالباً إلى تلاعب إنفعالاتك بك إذا لم تحترس من ذلك . لذا ، إذا عزمت على أن تمنح نفسك إمكانية وعي الإنفعال لكي تسيطر عليه ، فإنك ستحظى بتوازن أفضل في ردّات فعلك .

إن المسافة التي بوسعك أن تتخذها بالنسبة إلى الإنفعال هي التي ستوفّر لك السيطرة عليه ، وبحسبان هذه المسافة في كل مرة يكون فيها

الإنفعـال حادّاً جـداً أو مزعجـاً ، فإنـك ستسيطر عليـه بفعاليـة أكـثر . وبالطبع ، قم بالتمارين حول السيطرة الإنفعالية التي تتعلّق بك مباشرة .

□ إذ حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

لا تحبّ أن تـزعجك الإنفعـالات القويـة جداً . فـذلك يقلقـك ، ويشوّش النظام المتناسق الذي ترغب في إضفائه على حياتك . لذا ، فأنت تميل إلى الهرب من إنفعـالاتك . إنـك تخشاهـا لأنك تخـاف نوعـاً ما ألا تدري ماذا تعمل بها . إذاً ، فأنت تضع نفسك دوماً بعيداً عن حياتـك العاطفية التي هي ، مع ذلك ، قوية أو حادة نوعاً ما .

إن مشكلتـك ليست في السيـطرة عـلى انفعـالاتـك ، ولكن عـلى النقيض ، هي في وعيها عندما تعرض . وبما أنك تميل إلى الهرب منها ، يتعيّن عكس هذا الميل ، وتجاوزها لكي تعيد توازن الميزان . إن إنفعالاتك مـوجودة ، ولا فـائدة من تجـاهلها ، لأن لا شيء يستـطيـع الحؤول دون وجودها . ويستحسن إتخاذ موقف ، والتآلف مع إنفعالاتك . عندها يغدو بوسعك أن تـدرك أنه ليس ثمـة ما تخشـاه ، وأن إنفعالاتـك قد تصبـح حليفاتك في الكثير من المناسبات .

□ إذ حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

إن لك سيطرة جيدة على انفعالاتك . أنت تعيش انفعـالاتك دون أن تكون مغموراً بها . وأنت تستخدمها بصورة حسنة لأنك تعرف كيف تمنعهـا من التـطاول كثـيراً عـلى حيـاتـك . لقـد قـررت أن مـزيـداً من الإنفعـالات يسيء إلى حياتـك العاطفيـة ، وأن الإفتقـار إلى الإنفعـالات سيكـون هو الآخـر مؤذياً ومسيئـاً . لذا ، فـأنت توازن بنفسـك طبيعيـاً الإنفعال الذي يطرأ ، والسيطرة عليه . وهكذا تُوجد الإنسجام على أفضل وجه في حياتك الشخصية .

طاقتك على الإصغاء إلى الآخرين

إذا كان ثمة طاقة ينبغي تنميتها ، فهي هذه . ففي الوقت الذي يطري فيه كل واحد تأكيد ذاته ، فإن اختبار طاقتك على الإصغاء إلى الآخرين يحوّل كل علاقاتك . كيف السبيل ، في الواقع ، إلى التخلّص من نزاع ، وكيف السبيل إلى مشاطرة من هو عزيز على قلبك العلاقة إذا لم تكن تعرف كيف تصغي إليه ؟

غالباً جداً ، وبسبب انسجامك في الدفاع عن وجهة نظرك الخاصة ، لا تسمح للشخص الآخر ، بالتعبير . عندما تُنجز هذا الإختبار ، راجع ، إذا شئت ، التمرينين على الإصغاء والإتصال الموجودين في خاتمة هذا القسم من الكتاب .

١ ـ عندما تفكّر في شخص تحبه ، وهو غائب ، ماذا تتذكر عنه بدقة أكثر ؟ .

أ ـ نظرته ،

ب ـ وجهه ،

ج ـ صوته .

٢ ـ تتفاوض في قضية مهمة مع شخص لا تعرفه معرفة جيدة . ما هو ردّ فعلك الأول ؟

أ ـ تعرض موقفك على الفور ،

ب ـ تعبّر عن رأيك . وتجتهد كذلك في فسح المجال أمام الشخص الآخر لإبداء رأيه ،

ج ـ تحاذر الإعراب عن وجهة نظرك قبل أن يقوم الشخص الآخر بذلك .

٣ ـ يغضب أحد الأولاد ، ويرفض بعناد إطاعتك . ماذا تفعل ؟

أ ـ توضح له بهدوء لماذا ينبغي له أن يطيعك ،

ب ـ تغتاظ ،

ج ـ تأمره ببرودة بأن يخرس .

٤ ـ في أول مرة تقابل فيها شخصاً ، ماذا يلفت نظرك فيه أكثر من سواه ؟

أ ـ مظهره الخارجي ،

ب ـ ما يقول ،

ج ـ طريقة تحرّكه ومشيته .

ه ـ عندما تجد نفسك وسط عدة أشخاص في آن معاً ، هل تميل إلى ؟

أ ـ التعبير بسهولة ،

ب ـ إلتزام ركنك ،

ج ـ فرض نفسك .

٦ ـ هل لديك غالباً الإنطباع بأنك ؟

أ ـ تعلم أنك على صواب ،

ب ـ لم تحظَ بالحكم عليك بحسب ما ينبغي ،

ج ـ غالباً غير مقدّر .

٧ ـ هل نُعي عليك غير مرة أنك :

أ ـ تقاطع الآخرين في حديثهم ؟

ب ـ تتحدَّث خبط عشواء ؟

ج ـ لا ينعون عليك شيئاً من ذلك

٨ ـ هل صوتك ، في رأيك ؟

أ ـ قصير المدى ؟

ب ـ قادر جداً ومحدّد ؟

ج ـ رقيق ، ولكنه غير مسموع كثيراً

٩ ـ عقب حديث منفعل ، هل :

أ ـ تتذكر كل ما قيل ؟

ب ـ تتذكّر ، بصورة خاصة ، ما قاله مخاطبك ؟

ج ـ تتذكّر ، أساساً ، أقوالك شخصياً ؟

١٠ ـ ينشب شجار بينك وبين رفيقك :

أ ـ تتذكّر بعد ٢٤ ساعة الحجج التي أوردها ،

ب ـ تنسى في اليوم التالي كل ما قيل ،

ج ـ ينبغي لك بذل جهد ، في اليوم التالي ، لتتذكّر الكلام البذيء الذي ردّده .

١١ ـ بالنسبة إلى الموسيقى ، هل أنت :

أ ـ تُعجب بالموسيقى ، ولكن دون أن تتذكّر الألحان التي تسمعها ؟

ب ـ لا تحبّ الموسيقى إلا قليلاً ؟

ج ـ لديك أُذن وذاكرة موسيقيتان جيّـدتان ؟

١٢ ـ صوت جهاز التلفزيون لدى جيرانك مرتفع جداً ، وهو يبلغ غرفتـك ، وأنت تودّ الإستراحة :

أ ـ هذا يقلقك حقاً ،

ب ـ ينبغي مرور وقت قبل أن تحسّ بالانزعاج ،

ج ـ هذه الجلبة توتّر أعصابك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملاة

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	أ	ب
٢	ب	ج	
٣	أ	ج	ب
٤	ب	ج	أ
٥	أ	ج	ب
٦	أ	ب	ج
٧	ج	ب	أ
٨	ب	أ	ج
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ب	ج
١١	ج	أ	ب
١٢	ب	ج	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت تتمتع بقدرة جيدة بالنسبة إلى الإصغاء إلى الآخرين ، ولعلّ تلك هبة فطرية ، لست ، بالضرورة ، مدركها . إنها تتيح لك أن تنشئ غريزياً علاقة منسجمة مع الآخرين ، لأنك تعرف كيف تهتم بما يجري بينك وبين الشخص الآخر . وللإصغاء بالنسبة إليك أهمية كبيرة ، وهو يهيمن على حواسّك الأخرى . لكأن دليلك الرئيسي هو السمع . إلا أن مساوىء هذا النوع من العمل هو ، من جهة ، حساسية كبيرة بالنسبة إلى الضجيج ، وهي حساسية قد تجعلك أحياناً عصبياً ، ومن جهة أخرى هي ضرب من الميل إلى قابلية التأثر أكثر منها إلى العمل في علاقاتك .

إذاً ، إعمل على عدم البقاء كثير التأمّل في علاقاتك مع الآخرين ، ومعرفة تنمية « عدوانية » أكثر ، لدى الضرورة .

أنظر الإختبارين حول الدينامية والتطرّف اللذين يتعلّقان بك بصورة خاصة .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن قدرتك على الإصغاء إلى الشخص الآخر متوسطة ، وتبدو عرضة للتقلّب ، إنها خاضعة للجوّ الذي تجد نفسك فيه ، والأشخاص الذين تكون برفقتهم .

تعمل قدرتك على الإصغاء جيداً عندما تكون متعاطفاً مع مخاطبك ، وبصورة سيّئة في الحالة المعاكسة . ولذا ، يتكوّن لديك غالباً الإنطباع بسوء تدبّر أمرك مع شخصٍ ما ، في حين أن لا شيء أشار إلى ذلك في الأساس .

من جهة أخرى ، عندما تكون في مرحلتك من الإصغاء الجيد ، تقوم بالعجائب بسهولة .

لتصحيح هذا العجز ، تدرّب على معرفة اللحظات التي لا يجري فيها « التيار » ، ففي هذه اللحظات تنخفض قدرتك على الإصغاء ، وتسد سبيل الإتصال بالشخص الآخر . أنظر التمارين على تنمية الإصغاء في نهاية هذا القسم من الكتاب .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

لديك غالباً الإنطباع بإضاعة الوقت مع الآخرين . أنت تحسب ، غالباً ، إن الآخرين يقيدون حريتك على التحرّك ، وأن المهم يحدث في مكان آخر . وأنت ، في نهاية المطاف ، لا تعلّق كبير أهمية على الأقوال المتبادلة ، في حين تهتم كثيراً بالأفعال . أنت لا تصغي دوماً إلى ما يُقال لك . ومع ذلك ، عندما تشعر بأن لديك الصبر حقاً على سماع مخاطبك ، فإنما تفعل ذلك على خير وجه . عندها تصبح مهتماً جداً بما يجري ، ويكون لإصغائك دقّة ومنطق كبيران .

قمْ بكل عناية بالإختبار حول طاقتك على الحدس، والتمارين حول تنمية الإصغاء ، الواردين في نهاية هذا القسم من الكتاب .

طاقتك على الإغواء

الخطوة الأولى هي غالباً حاسمة . ما هو سلاحك الإغوائي المفضّل : الكلام ، النظرة ، الحركة . . . أم أنك من أولئك الذين يعتبرون أن المظهر لا أهمية له ، وأن الإغواء مناورة غير شريفة ؟ ومع ذلك ، من منا لا يرغب ، بلا وعي منه ، في أن يكون مميَّزاً ، ومحبوباً ، ومحطّ الإعجاب ؟ . . هل أنت فريسة مناوراتك الشخصية في الإغواء ، وهل هي لاواعية ، أم أنك تلعب هذه اللعبة بكل راحة ؟ قد يكون ذلك سلاحاً في ما خصّ المجتمع ، وفخاً في ما خصّ العاطفة . . .

سنعود إلى الكلام على ذلك بعد أن تكون أنجزت هذا الإختبار .

١ ـ هل تعلّق أهمية كبيرة على مظهرك ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ أحياناً .

٢ ـ الإغواء ، بالنسبة إليك ، يبدأ :

أ ـ من النظرة الأولى ،

ب ـ من القول المتبادل الأول ،

ج ـ من الإتصال الجسدي الأول .

٣ ـ تودّ أن يحبك الآخرون :

أ ـ لروحك ،

ب ـ لجمالك ،

ج ـ لذكائك .

٤ ـ عندما تودّ أن تترك إنطباعاً حسناً :

أ ـ تنزع النظارتين عن عينيك ،

ب ـ تضع النظارتين على عينيك ،

ج ـ على أي حال ، أنت تضع عدستين لاصقتين ملوّنتين .

٥ ـ تودّ إقامة إتصال بشخص يروقك :

أ ـ تجعل صوتك مخملياً ،

ب ـ تمنح أهمية لوضعك الحركي ،

ج ـ تراهن بكل شيء على مظهرك الرياضي .

٦ ـ حصلت دوماً على الشخص الآخر (بالنسبة إلى الجنسين) :

أ ـ لا ،

ب ـ نعم ،

ج ـ ليس دوماً .

٧ ـ ترى شخصاً يروق لك ، ولكنه لا يلاحظك :

أ ـ تجد دوماً الوسيلة للفت انتباهه ،

ب ـ لا تدري ما العمل ،

ج ـ تبعاً لمزاجك ، تتوصل إلى لفت انتباهه .

٨ ـ تحرز نجاحاً ، فماذا ساعدك على ذلك ؟

أ ـ ٩٠ بالمائة سحرك ، ١٠ بالمائة مؤهلاتك ،

ب ـ ٥٠ بالمائة سحرك ، ٥٠ بالمائة مؤهلاتك ،

ج ـ ١٠ بالمائة سحرك ، ٩٠ بالمائة مؤهلاتك .

٩ ـ لم تحجز مكاناً في المطعم ، وهو مزدحم ، وتحاول إغواء صاحبه :

أ ـ يطلب إليك العودة في اليوم التالي ،

ب ـ يطلب اليك العودة بعد ساعة ،

ج ـ يجد لك مكاناً ، مع ذلك .

١٠ ـ أصدقاؤك (أو صديقاتك) جميعاً :

أ ـ دميمون ،

ب ـ أجمل منك ،

ج ـ لم تنتبه قط إلى ذلك .

١١ ـ تضيع كلبك في الطريق :

أ ـ يهرع على الفور كثيرون للبحث عنه ،

ب ـ تتعب رئتيك من فرط الصراخ ،

ج ـ تلجأ إلى جمعية الرفق بالحيوان .

١٢ ـ عقب نزهة في مدينة مزدحمة ، إذا لم يحاول أحد لفت نظرك :

أ ـ تشعر بالحزن الشديد ،

ب ـ لم تلاحظ حتى ذلك ،

ج ـ هناك دوماً واحد يحاول لفت نظرك .

ضع علامة على آجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	أ	ب	ج
٣	ب	ج	أ
٤	ج	أ	ب
٥	ج	ب	أ
٦	ب	ج	أ
٧	أ	ج	ب
٨	أ	ب	ج
٩	ج	ب	أ
١٠	أ	ب	ج
١١	أ	ب	ج
١٢	ج	أ	ب

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت مولود مغوياً (أو مولودة مغوية) . بالنسبة إليك ، كل شيء له علاقة بالميل إلى الإغواء . وأنت مستعد لعمل اي شيء للتوصل إلى ذلك . إن ذلك اقوى منك . إنها طبيعة ثانية . يوم لا إغواء فيه ، هو يوم ضائع ، في نظرك . . إنها طريقة للحياة ، ذلك بأنك إذا لم تُغو ، فإنك تفقد الإنطباع بأنك تعيش ، وهذا أمر مزعج في رأيك . أنت تستمد طاقتك من التأثير الذي يمكن أن يكون لك على الآخرين . والسحر الذي تُحدثه بينك وبين « أهداف » إغوائك ، يفتنك صراحة . حتى لو بقيت الأمور عند هذا الحدّ . ولكنك تعلّق كثيراً من الأهمية على مظهرك وجماليتك . يبدو أنك تجهل أن الإغواء ليس إلا في عرض مظهر خارجي كامل ونظرة فاتنة . حتى لو نجح ذلك ، فإنك تبيّت القلق ، ذلك بأنك ، في العمق ، تشعر تماماً أن لديك إمكانات أخرى ، ومظاهر أخرى مهمة كذلك . ومن هنا ، كان من الأهمية أن تبقى صاحياً في ما خصّ طاقتك المرتفعة على الإغواء . بمعنى آخر ألاّ تقع في الفخ الذي نُصبته شخصياً . إبقَ صاحياً ، واستمتع بهذه السمة من الطبع ، لا تأخذها مطلقاً على محمل الجدّ ، فإنك إذ ذاك ستصبح أكثر إغراء . إن الإختبار حول الدعابة هو بالنسبة إليك مكمّلاً لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت لا تعمل وفق وسائلك . تتصوّر نفسك غالباً في وضع الاغراء ، وتتخيّل الوضع في كل تفاصيله ، ولكن في الحقيقة ، لا تحسّ

دوماً أنك على قدر مطامحك . وذلك متأت ، ربما ، من جهلك بعض الشيء التأثير الذي تُحدثه صورتك في نفوس الآخرين . بمعنى اخر ، أنت لا تبرز ، ربما ، صورتك كما ترغب . وعندها تُدهش لأنك لم تحصل على النتيجة المرتجاة .

إذا شئت أن تستخدم على صورة أفضل طاقتك على الإغواء ، فإن أول ما يتحتم عليك القيام به هو أن تدرس كيف ينظر إليك الآخرون ، لا أن تدرس ما أنت عليه . مثال ذلك ، إذا رغبت في أن تروق لشخص ما ، ينبغي لك أولاً الحرص على معرفة ردود فعله ، وميوله ، وحاجاته . ووفقاً لهذا التحليل ، يغدو بوسعك إذ ذاك ، أن تُظهر هذا الوجه من شخصيتك الذي يجتذبه إهتمامه أكثر من سواه . ذلك بأن عليك أن تتذكر أن الإخفاق الذي تُمنى به على صعيد الإغواء ناجم ، وحسب ، عن سوء فهمك للشخص الآخر ، وليس عن طاقتك الشخصية على الإغواء . إن الإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى الآخر هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

□ إذ حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

الإغواء ، ظاهرياً ، هو مشكلتك . أنت تبحث ، بالحري ، عن علاقة تُبنى مع الوقت ، في وحدة من الميول والصلات .

إنك أحياناً تعتبر عدم الإغواء بتاتاً شيئاً من النخوة . أنت تحبّ أن تُحَبَّ من أجل نفسك شخصياً ، وبخاصة ليس لمظهرك . وهذا يعمل ، ربما ، بطريقة جيدة جداً . ولكن بالوسع ، مع ذلك ، الشك في أن هذا الوضع لا يرضيك تماماً . إنه مثل رفضك ، صراحة ، استخدام صورتك والتأثير الذي تُحدثه هذه الأخيرة في الآخرين . مع ذلك ، ينبغي لك أن تعلم أن صورتك ضروربة ، حتى لو لم تكن بالضرورة ، جوهرية ، والخطر في هذا التصرف هو أنك تتعرّض أحياناً إلى الإنقطاع عن الآخرين ، وتفويت المناسبات لإقامة علاقة مع أحدهم بسبب هذا الموقف الكثير التشدُّد .

بوسعك بين آنٍ وآخر أن تمنح مظهـرك إهتماماً أكبر ، أو أن تلهـو باللعب مع إغـوائك هكذا ، بلا مبرر ، من أجل المتعة . ويتيح لك ذلك إعادة توازن المقياس الصحيح بـين رغبتك في الإخـلاص المطلق ، وحسّ الإغواء لديك الذي تخفيه في داخلك بعناية . والإختبار حول طاقتك على التعبير هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

طاقتك على التملُّك

متملك أم لا ؟ . . . سؤال صعب ، وقضيـة عسـير حلّهـا ، لأن التملّك يُعـاش بـطريقـة جيـدة أو غـير جيـد ، بحسب الشخص الـذي « يتوجّه » إليه . وغالباً ما نغفـل الإقرار بـأننا متملكـون ، إما خشيـة أن نخيف الشخص الآخر ، أو خشية أن نخيف أنفسنا . لذا ، فإن التملّك هو غالباً الشعور الأكثر خفاء عنا شخصياً . . . وهذا الإختبار يتيح لك أن تعلم كيف يتلاعب تملُّكك ، وكيف يؤثر على علاقاتك العاطفية .

١ ـ هل تعتبر أن حريتك داخلية جوهرية بالنسبة إليك ، ولا سيما عندما تعيش مع زوج (زوجة) ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ قد يحدث ذلك .

٢ ـ أنت تتناول الغداء برفقة صديقك (أو صديقتك) لدي بعض الأصحاب ، فيبدو أنه يُغوى (أو تُغوى) من شخصٍ من الجنس الآخر :

أ ـ تتأثر ، فتتلّقى ذلك دون أن يسعك عمل شيء لتحويل إهتمامه (إهتمامها) ،

ب ـ تشعر بعدم الإرتياح ، ولكنك تلجأ إلى الضحك ،

ج ـ يحيّرك هذا الوضع ويسرّك .

٣ ـ هل أن فكرة أن الشخص الذي تحبه كانت له « مغامرة » مع سواك :

أ ـ تثير فضولك ،

ب ـ لا تحب كثيراً إثارة هذا الماضي ،

ج ـ يخرجك ذلك صراحة عن طورك .

٤ ـ تذهب في رحلة لمدة أسبوع تاركاً إياه (أو إياها) :

أ ـ تتلفن إليه (أو إليها) كل يوم لامتحان إخلاصه (أو إخلاصها) ،

ب ـ لا تخطر ببالك خيانته (أو خيانتها) أبداً ،

ج ـ تظن أنه (أنها) يمكن أن يخوناك ،ولكنك لا تودّ التوقّف عند هذه الفكرة .

٥ ـ تحسب أن رفيقك أو رفيقتك :

أ ـ ينبغي أن يكون لهما محور الإهتمام ذاتها ،

ب ـ كائنان شبيهان جداً ولا يهمها أن يكونا معاً ،

ج ـ بوسعك ، بالتبادل اكتشاف محاور إهتمام أخرى .

٦ ـ تعتبر أن غياب شريكك هو :

أ ـ مناسبة للقيام بما تريد ،

ب ـ مناسبة لإيجاد نفسك ،

ج ـ وقت تقضيه بانتظار عودته (أو عودتها) .

٧ ـ تقوم بالشراء مع شريكك :

أ ـ تدعه يختار ما يحلو له ،

ب ـ تقرّر له (أو لها) دوماً ،

ج ـ تسمح لنفسك بابداء بعض الملاحظات .

٨ ـ يحدث بينك وبينه (أو بينها) تعنيف بسبب الغيرة :

أ ـ تشعر بالإعتزاز سرّاً ،

ب ـ تغتنم الفرصة للردّ عليه (عليها) بالمثل ،

ج ـ تذهل ، وتحسب أن ذلك في غير محله البتة .

٩ ـ إذا أعرب هو (أو هي) عن رغبته (أو رغبتها) في النوم بمفردهما :

أ ـ تجد ذلك أمراً لا يُطاق ،

ب ـ تعرف جيداً أن لا سبيل إلى النوم معاً كل ليلة ،

ج ـ ترضى إرضاء له (أو لها) .

١٠ ـ عندما تحب أحداً :

أ ـ تعتقد أنه يخصّك طوال العمر ،

ب ـ تحبّ أن يكون لك طوال الحياة ، ولكنك تدرك أن ذلك غير ممكن ،

ج ـ بوسعك أن تحب عدة أشخاص في آنٍ .

١١ ـ عندما يحظى شريكك بالنجاح في المجتمع :

أ ـ تشعر بأنه متخلٍّ عنك ،

ب ـ تسرّ من أجله ،

ج ـ يكون ردّ فعلك تماماً كما لو كان النجاح أصاب شخصاً آخر .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	ج	ب	أ
٣	أ	ب	ج
٤	ب	ج	أ
٥	ج	ب	أ
٦	أ	ب	ج
٧	أ	ج	ب
٨	ج	أ	ب
٩	ب	ج	أ
١٠	ج	ب	أ
١١	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

إن حبك لحريتك الشخصية يتقدّم على الرغبة في إقامة علاقة مع أحد . لذلك أنت لست متملّكاً كثيراً . إنك تمنح الشخص الآخر من الحرية بقدر ما تنتظر منه أن يمنحك . وذلك يجعل الحياة معك مستحبّة . أنت مهيّأ بالنسبة إلى الشخص الآخر ، دون أن تكون مزعجاً البتة . والحب بالنسبة إليك هو ، بالحري ، نوع من الأخوّة متفق عليها بين كائنين ، أنت لا تحسّ مطلقاً بالمآسي العاطفية ، فهي تشوّش الرأي الذي تكوّنه عن ماهية العلاقة المتوازنة بين شخصين متحابّين .

مع ذلك ، قد يكون سبب هذه الحكمة الكبيرة أنك سيطرت على إنفعالاتك سيطرة رائعة . ولعلك تسيطر عليها أكثر مما يجب . إقرأ في هذا الصدد الإختبار حول طاقتك على السيطرة على إنفعالاتك والتمارين التي تتعلق بها .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

بوسعك بكل يسر الاستسلام إلى تملّكك ، ولكنك لا تفعل ذلك دوماً احتراماً منك للشخص الآخر ، ولشخصك . ومع ذلك . يتفق لك أن تتألم بصمت من عذابات الغيرة . ولكن كرامتك تحظر عليك إبداء ذلك ، باستثناء المرات التي يحدث أن « تنهار » فيها ، وهو أمر تندم عليه دوماً فيما بعد . وما دمت تسيء السيطرة على تدفّق الأقوال التي تنهمر من فيك ، فإنك تذهب ، بعيداً جداً . لذا فأنت تجتهد في عدم اجتياز بعض

الحدود بظرف وأدب ، حتى لو كانت الإنفعالات التي تغمرك عندما تكون في غمرة « أزمة » التملُّك حادّة .

بإيجادك وسيلة تعبير أكثر ملاءمة ، تستطيع حتماً التعبير بصورة أفضل ، مع بقائك واضحاً و« ملائماً » ، عمّا تحتاج إلى التعبير عنه إلى الشخص الآخر في بعض الحالات . حتى الإنفعالات القوية قد تجد صيغة عندما نعرف كيف نمارس التعبير بالمقدار الكافي . أنظر ، إذاً ، باهتمام ، الإختبار حول طاقتك على التعبير والتمارين المتعلّقة بها .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

ظاهرياً ، أنت تتمتع بدرجة عليا من طاقة التملُّك ، وأنت تحققها بسهولة . تشعر بيسر أنك متخلًّ عنك من جانب الشخص الآخر ، الأمر الذي ينميّ فيك عنفاً كامناً . وهذا الشعور بالتخلّي يتأتّى من فقدان الثقة في النفس ، وهو لا يظهر إلا في بعض الحالات ، وكونك عاشقاً يجعلك قابلاً للإنجراح ، عطوباً إلى حدّ كبير ، ومع ذلك تحبّ أن تكون عاشقاً . لديك غالباً جداً الإنطباع بأن المحبوب يخونك ، وأنت تلقي عليه عدم ثقتك الشخصية بنفسك .

قم بعناية بالإختبار حول الطاقة على الإصغاء إلى الشخص الآخر ، والتمارين المتعلّقة به . فبفضل إصغاء أفضل من شريكك ، تكتسب ، ربما ، ثقة أفضل في ما يقوله وما يفعله .

الحياة الفكرية

طاقتك الإبداعية

أن تكون مبدعاً ، يعني أن تتمتع بالقدرة على إيجاد حلول أخرى غير تلك المفروضة أو الموجودة حالياً . إنها عملية معقّدة تستدعي الكثير من القدرات الأخرى التي تجدها في سائر الإختبارات : المنطق ، التركيب ، الحدس ، إلخ . . . ولكنها ، بصورة خاصة ، حافز للإنطلاق ، والرغبة في عدم التمسّك بالحلول المعطاة ، وبالرغبة دوماً في حل المعضلات بطريقة مرضية أكثر ، وبإرادة التطور دائماً .والإبداعية هي أولاً تأكيد الأمل ، وتشغيل كل قدراتك معاً في اتجاه محدَّد ، وهو ما ستختبره فيما يلي .

ضع علامة على العبارات الست أو السبع التي تمسّك بصورة خاصة من بين العبارات الإحدى والعشرين .

١ ـ ما دام الأمر على ما يرام ، فأنت مسرور .

٢ ـ الليل يجلب النصيحة .

٣ ـ تعترف للجميع بالحق في الخطأ .

٤ ـ تحسب أن لديك حظاً أكبر على تسوية بعض القضايا لأنك لا تعرف عنها شيئاً ، من الإختصاصي فيها .

٥ ـ أنت تعمل بطريقة أفضل في الليل .

٦ ـ غالباً ما تؤخذ على حين غرّة .

٧ ـ بوسعك نسيان كل ما تعرف عن موضوع ما لكي تعود إلى إعادة دراسة القضية مجدداً .

٨ ـ تعرف كيف تستثمر عيوبك .

٩ ـ معك ، كل امرىء يشعر أنه مجبر على منح أفضل ما لديه .

١٠ ـ تحبّ كثيراً أن يسوّي أحدهم مشاكلك المادية عوضاً عنك .

١١ ـ عندما يكون بين يديك شيء ما ، تميل إلى تصوّر كيفية إستعماله مجدداً .

١٢ ـ بالنسبة إلى بعض الأشياء المحددة (البريد ، المعاملات الرسمية ، المطبخ أو تعديد الحرف) وضعت طريقة خاصة بك .

١٣ ـ تكتشف بسرعة هائلة عيب كل نظام .

١٤ ـ غالباً ما قيل لك إنك ماهر كالقرد .

١٥ ـ تفضل التلاعب بأعدائك دون أن يلحظوا ذلك ، عوضاً عن مهاجمتهم مواجهة .

١٦ ـ منذ أن تبدي إهتمامك بشخصٍ ما ، يغدو مميزاً بالنسبة إليك .

١٧ ـ بوسعك ، إذا اضطررت ، الإنطلاق من الصفر ، وأنت مدرك خطورة الوضع ولكن مع تأكّدك من تولّيه على أفضل وجه .

١٨ ـ أصدقاؤك ذوو آفاقٍ جدّ مختلفة .

١٩ ـ تكره التقيّد حرفياً بوصفة مطبخية .

٢٠ ـ إذا كان عليك إقامة علاقة متواصلة مع أحدهم ، فإنك تهتمّ بأن تعزو إليه المزايا .

٢١ ـ غالباً ما تبدّل مكان الرياش في منزلك .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٤ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢١ :**

تجد طاقتك على الإبداع فعاليتها الأكبر في الأشياء ، وفي ما هو مادي .

تلك هي المشاكل التي تمتاز بحلها . إن مهارتك يمكن أن تمارَس فيها بنجاح الأمر الذي يمنحك ترضيات كبيرة . وإذا لم تكن تمارس حتى الآن نشاطاً يدوياً أو فنياً ، فعليك القيام بذلك . فأنت مخلوق للإبداع ، وذلك بطريقة أصيلة حقاً .

قم بالإختبار حول طاقتك على الحدس الذي يكمّل هذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٣ ، ٧ ، ٩ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ٢٠ :**

إن طاقتك الإبداعية تتجلّى بصورة خاصة في المجالين السيكولوجي والعقلاني . أنت تتمتع بهبَة « الإحساس » بالحالات أو المواقف ، والناس ، والردّ عليهم بطريقة شخصية تماماً . إن علاقاتك مع الآخرين هي جدّ غنية ، ومتنوعة ، لأنك تعرف دوماً كيف تقدّم علامة غير متوقّعة ، تفتح آفاقاً جديدة . وهذه القدرة تخدمك في حياتك الإجتماعية كما في حياتك العاطفية . وفي هذا المجال ، يخدم حدس كبير قدرتك الإبداعية ، يسمح لك بـ « الرؤية من خلال » الأشخاص ، فتجد هكذا حلولاً أخرى غير الحلول المعتادة . وأنت تعرف كيف تمنح أفضل ما في ذاتك في ما خصّ علاقاتك ، كما تعرف أيضاً كيف تجعل الآخرين يمنحون أفضل ما في ذاتهم .

قم بالإختبار حول طاقتك الإنتهازية الذي هو مكمّل لهذا الإختبار بالنسبة إليك .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ١ ، ٢ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٨ :**

لم يكن للسؤالين ٢ و٥ ، أي علاقة بالإختبـار . لقد كـانا فخّـين الغاية منهما تحويل إهتمامك . . .

يبدو أن طاقتك الإبداعية عرضة لتقلّبات غير متوقّعـة . أنت لست مصمّماً كفايـة لكي تتصرّف بطريقـة فعّالـة حقاً . إن نـوعاً من الكسـل الأسـاسي يمنعك من التعبـير عن إبداعيتـك كما تشتهى . مـع ذلـك أنت موهوب ، ولكن لا تعرف ، بالضرورة ، أن تكون مبدعاً . بترجُّحك بين إبداع أشكال أخـرى ، ومباشرة نـوع آخر من العـلاقات ، وتـرك الأمور تجري في أعنّتها لا تُحقق ما يكفي من طاقتك .

قم بالإختبارات حول طاقتك على التكيُّف ، ومعـايشة انفعـالاتك ، واختبار طاقتـك على الـتركيب (التالي) فهي بـالنسبة إليـك ، مكمّلة لهذا الاختبار .

طاقتك على التركيب

أنت تعرف تلك الإختبارات التي يسالونك فيها أن تكتشف النقطة المشتركة بين أشياء عدة . إنها طريقة سهلة لاكتشاف قدرتك على التركيب ، بوسعك ممارستها في حالات كثيرة أخرى من حياتك ، في كل مرة تضطر إلى رؤية الأحداث بطريقة شاملة ، والسعي للإشراف على الوضع في مجمله . إن طاقتك التركيبية هي التي تتيح لك غالباً إتخاذ قرار صحيح ، في حين أن قدرتك التحليلية تتيح لك أن تفهم الوضع بطريقة أفضل .

قم بهذا الإختبار لكي تمتحن قدرتك التركيبية .

ضع علامة على العبارات السبع أو الثماني أو التسع التي تمسّك ، بصورة خاصة ، من بين العبارات الأربع والعشرين .

١ ـ عندما تود كتابة تقريرٍ ما ، يكون لديك مخطط جاهز قبل البدء بالكتابة ؟

٢ ـ عندما يعوزك شيء ، تستبدله بسهولة بشيء آخر .

٣ ـ لكي تكوّن رأياً عن نبأ ما ، تحبّ قراءة عدة صحف .

٤ ـ إذا تبدّل شيء ما في محيطك ، تلاحظ ذلك على الفور .

٥ ـ أنت تهتم بالأمور الميكانيكية ، وبصناعة الساعات .

٦ ـ تحبّ الأمور الهندسية .

٧ ـ تشعر بالحاجة إلى السعي للإشراف على وضع حياتك في مجملها من آنٍ إلى آخر .

٨ ـ تستخدم بسهولة دليلاً سنوياً .

٩ ـ أنت تهتم بالرياضيات .

١٠ ـ تفضّل الألعاب المنطقية على المقامرة .

١١ ـ أنت تهتم بالحساب .

١٢ ـ إذا أزعجك وضع ما ، تجد القدرة على معرفة العنصر الذي لا يُناسبك بسرعة .

١٣ ـ عندما تلعب بورق الشدّة ، تتذكر بسهولة الأوراق التي وُزعت .

١٤ ـ أنت تعرف اتجاه الريح بالنظر إلى اتجاه الأمواج .

١٥ ـ إنّ الإنطباع العام الذي تكوّنه عن وضع ما ، هو أقوى من الاستنتاج الذي يمكنك أن تستخلصه منه .

١٦ ـ أنت تمارس القراءة السريعة .

١٧ ـ طالما بقي تفصيل لا يطابق ما توقعت فأنت غير راضٍ

١٨ ـ تحتاج إلى إبداء رأيك الخاص في الأمور .

١٩ ـ أنت تنزعج عندما يتحدَّث عدة أشخاص دفعة واحدة .

٢٠ ـ أنت تحبّ الشِعر

٢١ ـ في سهرة ما ، تلمح من فورك مَن مِن أصدقائك لديهم نقاط مشتركة .

٢٢ ـ تلاحظ غالباً أشخاصاً يحيطون بك ، وتقوم بالتقريب فيما بينهم .

٢٣ ـ أنت قادر على تلخيص وقائع النهار المنقضي بسرعة .

٢٤ ـ أنت لا تحبّ تسجيل وقائع جلسة ما .

□ اذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ١ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٦ :

طاقتك التركيبية تعمل جيداً لأنها مبنية تماماً . وهي تتركز بصورة خاصة على المشاكل العملية ، المحسوسة ، بالنسبة إليك ، إذا شئت تكوين فكرة شاملة عن الوضع ، فإنك تحتاج إلى معلوماتٍ عدة ، تركّبها بعضها ببعض ، لكي تجعل منها كُلّاً . عقلك التركيبي يعمل كتنظيم للأمور فيما بينها ، جامعاً العناصر بدقّة . أنت تحتاج إلى بعض الوقت لكي تصنع تركيبك . فإذا لم يتوّفر لك هذا الوقت ، تحسّ بالضياع نوعاً ما ، وعندها تنخفض طاقتك ، كما لو كنت أُصبت بالهلع لضياع الوقت . ولكن عندما تتمتع بوقتك كله ، فإن كل شيء يسير على خير ما يرام . تحبُّ تنظيم العناصر فيما بينها للحصول على أقصى ما يمكن منها . إنها قدرة تساعدك في عملك ، وفي حياتك اليومية .

قم بالإختبار حول طاقتك على التكيُّف الذي يُكمّل بالنسبة إليك ، هذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٢ ، ٤ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٨ :

تبرز طاقتك التركيبية بصورة خاصة في العلاقات بينك وبين الآخرين . كان يمكن أن تكون دبلوماسياً ماهراً ، لأنك تعالج بصورة رائعة العناصر السيكولوجية لاستخلاص نتيجة إيجابية . تتمتع بفنّ التقاط

الإنطباعات التي تردك لكي تحوّلها على الفور إلى حقائق ملموسة مؤلفاً كُلاًّ . السرعة هي مؤهلك الرئيسي : بوسعك تركيب عناصر مختلف بعضها ببعض في وقت قياسي . ولعلك تجد صعوبات أكثر قليلاً في تركيب العناصر العملية ، أو الميكانيكية ، أو الملموسة . ليس الحسّ الميكانيكي بالضرورة ما تمتاز به . إنه « العنصر البشري » أو السيكولوجي ، الذي يهمك ، وتمارس فيه ، على أفضل وجه ، قدرتك التركيبية .

قم بالإختبار حول طاقتك الإنتهازية الذي يكمّل ، بالنسبة إليك ، هذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة على الأسئلة : ٩ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ :**

لقد وضعت علامة على الأسئلة التي لم تُدخل ، في معظمها ، في اللعبة ، العقلَ التركيبي . وهذا لا يعني أن طاقتك التركيبية لا وجود لها ، ولكن ، بالحري ، أنت لا تمنحها كل الإهتمام الذي يسعك تقديمه . إن طاقتك التركيبية تعمل بظفرات ، وبحسب الوحي . وقد ، تكون من جهة أخرى ، ساطعة ، إذا ما كنتَ مُلهَماً . غير أن ذلك ليس قيمة أكيدة بالنسبة إليك ؛ لا يسعك الإعتماد عليها في كل المناسبات ، ذلك بأنك تجدّ سروراً أكثر في التعاطي ذهنياً مع عناصر مشكلة ما ، بطريقة مبتكرة ، غريبة ، دون العمل على تركيبها . ويمنحك ذلك شكلاً من التفكير من نوع الفنان . وأنت تؤثر هذا النمط من التصرّف ، وتُحلُّه فوق طاقتك التركيبية . لذا ، تكمن حريتك في القرار الذي يمكنك إتخاذه للتحرك بطريقة تركيبية أو تصورّية .

قم بالإختبار حول طاقتك المنطقية الذي هو ، بالنسبة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

طاقتك على التحليل

« تفكيك المشكلة إلى العناصر التي تتألف منها » .

ذلك هو تفسير كلمة تحليل . إنها قدرتك على سَلْسَلة المشاكل ، وتحليلها إلى عدة مشاكل صغيرة يسهل حلّها . ولكن ذلك ، قد يمنعك من أن يكون لك رؤية أشمل للأمور ، ومن أن تثق بحدسك .

إليك وحدك يعود أمر تقدير ذلك ، من الإختبار التالي .

ضع علامة على العبارات الست أو السبع التي تمسُّك ، بصورة خاصة ، من بين العبارات الإحدى والعشرين .

١ ـ أنت تحبّ مناقشة أسباب تصرّفات المحيطين بك وتصرّفاتك شخصياً

٢ ـ تلحظ على الفور التفصيل الذي لا يُناسب .

٣ ـ تشعر بالحاجة إلى تفكيك الأجهزة لتعرف كيف تعمل .

٤ ـ يقولون لك غالباً إنك تدقق في النوافل .

٥ ـ في غمرة المأساة العاطفية ، لديك القدرة على الانسحاب .

٦ ـ تشعر غالباً بالحاجة إلى إيضاح سبب تصرّفك على هذه الصورة أو تلك .

٧ ـ أنت تعمل دوماً بوحي اندفاعك الأول .

٨ ـ الرسم البياني ، بالنسبة إليك ، أفضل من الشرح .

٩ ـ عندما تشاهد فيلماً سينمائياً ، تهتم بالممثلين والديكور أكثر من اهتمامك بالحبكة .

١٠ ـ أنت تحلّ معضلة ما بتقسيمها إلى عدة معضلات صغيرة .

١١ ـ التأكيد التالي صحيح : « كل الألوان يمكن صنعها انطلاقاً من ثلاثة ألوان » .

١٢ ـ تعتقد أن بالوسع الخروج دوماً من مواقف صعبة بالمنطق .

١٣ ـ ينبغي أن يكون لكل لوحة فنية معنى .

١٤ ـ تحبّ ، بشكلٍ خاص ، الأشكال المربّعة .

١٥ ـ عندما كنت بعد فتياً ، كان يُقال إنك هاوي أدب .

١٦ ـ تتعلّم الأشياء رويداً رويداً .

١٧ ـ عندما تقرأ رواية ، فإن ما يهمّك هوالحبكة أكثر من الجو العام .

١٨ ـ أنت تهتّم بعلم الإشتقاق (أصل الكلمات) .

١٩ ـ كل قرار ناجم عن تفكيرٍ مبدئي .

٢٠ ـ أنت تشتهر بأنك واقعي جداً .

٢١ ـ تعتقد أن البحث العلمي أهم كثيراً من الإبداع الفني .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٣ ، ٥ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ٢١ :

طريقتك المميزة لحل كـل مشاكلك هي في تحليلهـا أو تقسيمها إلى مشاكل صغيرة متعاقبة ومستقلة . وطاقتك التحليلية قـوية وفعّـالة . وهي تعمل بروعة في حياتك الإجتماعية . لا تجد صعوبة في حلّ كل مشاكلك الملموسه والمادية . على الفور ، يعمل عقلك لتفسير عنصر كـل مشكلة ، وإيجاد حل له واضح ومنتظم .

إذاً ، فأنت عملاني في حياتك الإجتماعية . ومع ذلك ، حـذار من أن تطبّق كثيراً هذا المبدأ بطريقة منهجيـة على الحيـاة الداخليـة ، أو على الحيـاة العاطفيـة ، لأنهما لا تتطابقـان مع الـرسوم البيـانية نفسهـا ، وإذا مارست عليهما كثيراً عقلك التحليلي ، فإنك تتعرّض إلى حدّ بعيد إلى الحدّ من الحلول للمشاكل العاطفية أو الداخلية ، التي لا تخضع للقوانين نفسها التي يخضع لها الملموس والإجتماعي . وعلى ذلك احرص على نسيان عقلك التحليلي عندما تجابهك حالات عاطفية .

□ إذا حصلت عـلى حدٍ أقصى من الأجـوبة عن الأسئلة : ١ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٤ :

لديك وسيلتـان مختلفتان لعـرض مشاكلك : أحيـاناً ، تقسمهـا إلى عناصر متعاقبة ، وأحياناً تنظر إليها بطريقة شاملة ، أكثر تركيبيـة . الأمر المثالي هو أن تستطيع هكذا تنمية رؤيـة مزدوجـة للأمـور ، مما يتيـح لك التملّص من كل حالـة . كيف العمل ؟ بـاستخدامـك قدرتيـك مع كـل

مشكلة ، أي ، باستخدامك ، على التوالي ، التحليل ثم التركيب لتكوّن رؤيه إجمالية للشيء . وبإعادة موازنة قدرتيك ـ التحليل والحدس أو التركيب ـ يغدو بوسعك هكذا أن تكون مستعداً لحل كل حالة إجتماعية . ولكن ، تذكّر أن قدراتك التحليلية ، بالأحرى ، هي الفعّالة في حياتك الإجتماعية ، في حين أن قدراتك الحدسية هي كذلك في عالمك العاطفي أو الداخلي .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوب عن الأسئلة : ٢، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ :**

تجد بعض الصعوبة في تقسيم مشكلة ما لمجابهتها . تفضّل ، عموماً ، حلّها بالحدس . وذلك ، بالطبع ، يعطي نتائج ممتازة ، سوى أنه من المهم ، وبخاصة بالنسبة إلى المشاكل الملموسة أو الإجتماعية ، أن تنمّي قدرتك التحليلية . إبحث ، مثلاً ، في حياتك اليومية عن مجال أو عن حال يمكنك فيها استخدام طاقتك التحليلية . واجتهد في العمل على هذا النحو في أنواع أخرى من الحالات . وسترى أن ذلك يمنحك زاوية أخرى للرؤية ، ويساعدك على التصرُّف على مدى أكبر .

طاقتك على المنطق

كم من مرة قيل لك : « أنت لست منطقياً ؟ » . . . لأنك تهتمّ بمشاعرك الشخصية أو لأسبابٍ لا يعرفها سواك . ولكن ، ألا يُقال إن المنطق بارد ؟ هل أنت قادر على التجرّد من نفسك لتتمكن من التفكير بكل موضوعية ؟

هذا الاختبار يطلعك على ذلك .

١ ـ أمامك مهمة ينبغي إتمامها ، تحتاج عددا من الأدوات :

أ ـ تبتاع منذ بدية عملك كل الأدوات التي ستحتاج إليها ،

ب ـ تلاحظ غالباً خلال عملك أنك نسيت أشياء مختلفة ،

ج ـ لا تهتم بشراء أدواتك إلا تباعاً ، ووفقا لحاجاتك .

٢ ـ أنت تعتقد :

أ ـ أن الأحلام ليست سوى صور متباينة مصدرها أحداث اليوم ،

ب ـ أن الأحلام تكشف لك أمنياتك الأكثر عمقاً ،

ج ـ أن أحلامك تتيح لك تفسير بعض أحداث حياتك .

٣ ـ أنت في عطلة ، وتودّ الذهاب إلى مكان وجدته على الخريطة :

أ ـ تختار دوماً الطريق الأقصر ،

ب ـ تبحث عما إذا كان هناك طريق أطول ، ولكنه أجمل بمناظره ،

ج ـ تنطلق وراء المغامرة ، اعتقاداً منك أن كل الطرق تؤدي إلى روما .

٤ ـ عندما تفكّر في الموت :

أ ـ هناك حياة أخرى فيما وراء الموت ،

ب ـ لا يسعك قول أي شيء عن ذلك ، لأنك لم تعشه ،

ج ـ تفضّل عدم التفكير في الموت .

٥ ـ عموماً :

أ ـ أنت تحبّه ، بصورة خاصة ، الأشياء ذات الفائدة :

ب ـ تحب الأشياء التي لا تنفع في شيء ،

ج ـ ترى أن الجمالية بمثل أهمية النفعية (كون الشيء

٦ ـ يحدِّثونك عن أماكن خارج هذه الأرض ، فترى

أ ـ من المدهش ، أنه وسط مليارات الكواكب وحده رض مأهولة ،

ب ـ الأماكن الخارجة عن نطاق الأرض ؟ هُراء . . . ،

ج ـ يسرّك أن تروي عنها .

٧ ـ أنت ترتاح في منزلك ، فإذا بك تلاحظ أن لوحة على الجدار منحرفة :

أ ـ ترى أن هذا الوضع الجديد يكسبها زاوية غريبة ومثيرة للاهتمام ،

ب ـ تسوّي وضعها على الفور ، لأن ذلك يزعجك ،

ج ـ تفضّل رؤيتها أفقية ، ولكن ، في نهاية المطاف ، ليس لذلك أي أهمية .

٨ ـ إذا فقدت شيئاً ما :

أ ـ تحاول أن تتذكّر كل الحركات التي قمت بها قبل فقدانه ،

ب ـ تتأوه وتشكو دون عمل أي شيء ،

ج ـ ترجو أن تتذكر ، مصادفة ، المكان الذي سقط فيه هذا الشيء

٩ ـ تكتب إلى شخص عزيز على قلبك :

أ ـ تروي له مجريات الأحداث بكل تفاصيلها ،

ب ـ تطلعه ، بلا ترتيب ، على انطباعاتك ،

ج ـ تحدّثه ، بصورة خاصة ، عن مشاعرك وعن حالاتك النفسيه .

١٠ ـ أنت تعتقد :

أ ـ أن المدخّنين ليس لديهم سبب مقبول للتدخين ،

ب ـ أن التدخين يساعد على إزالة التوتر قليلاً ،

ج ـ أن التدخين هو عدم رفض متعة اللحظة .

١١ ـ عندما تكون عاشقاً :

أ ـ تحاول التفكير ،

ب ـ تعيش الحالة الحاضرة ،

ج ـ تعتقد دوماً أنه الحب الكبير .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ب	ج
٢	أ	ب	ج
٣	أ	ب	ج
٤	ب	أ	ج
٥	أ	ج	ب
٦	أ	ج	ب
٧	ب	ج	أ
٨	أ	ج	ب
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ب	ج
١١	أ	ب	ج

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تتمتع بحسّ منطقي كبير يمنحك فعالية كبيرة ، ويُجنّبك الأوهام . إنه مؤهَّل قوي في عملك ، لأنه يقدّم إليك تماسكاً كبيراً . أنت امرؤ يعرف كيف يحافظ على نهج من السلوك ، ويحافظ عليه رغم كل العقبات . بالنسبة إليك ، كل شيء له مبرر وجود ، وتودّ دوماً التأثير على الناس كما يحلو لك ، وتنجح كثيراً في التوصّل إلى ذلك ، ولكن حذارِ ، مع ذلك من فرط التشاؤم . المنطق حسن ، ولكنه لا يكفي لتسوية كل المشاكل . غالباً جداً تنسى أن هناك زوايا ظل أو غموض تتحدى كل منطق ، وهنا تتعرّض إلى الوقوع في الفخ . اجتهد ، كذلك ، في إدخال قيمك الحدسية ، بصورة أكبر ، لكي تدعم حسّك المنطقي .

قم بالإختبار حول طاقتك الحدسية ، الذي هو بالنسبة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

يبرز حسك المنطقي في بعض الظروف ، ولكنه لا يتجلّى في ظروف أخرى، وهذا يعني أن لك ميلاً أحياناً إلى ترك عقلك بتشتّت بدلاً من استجماع أفكارك لكي تجد تماسكاً داخلياً بالنسبة إلى المشكلة التي تشغلك . مع ذلك ، أنت قادر على التصرّف بكثير من المنطق عندما تكون « في أحسن حالة » . وإذا ما توصّلت إلى موازنة منطقك وحدسك ، بصورة دائمة ، فإنك لن تواجه مطلقاً مشاكل . عندها تغدو قادراً على أن

يكون لك رؤية مزدوجة عن الحالة ، فتتصرف بمعرفة السبب معرفة تامة .

قم بالإعتبار حول طاقتك على التكيّف الذي هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

أنت تميل إلى معايشة الأحداث كما تجري لا تسمح لطاقتك المنطقية بالتعبير عن نفسها ، مستمدًا الدروس من اختباراتك ، أو من نتائج الأحداث وأنت تثق كثيرا بحدسك أو بتصوّرك لحلّ المشاكل تستدعي دقّة أكثر . وذلك يمنحك شخصية أصيلة ، تجد دوما حلولا غير متوقّعة للمشاكل ، وتتخذ قرارات غير متوقّعة أيضا . هذا النظام يعمل ، من جهة أخرى ، بطريقة جيدة جداً . إلا أن بوسعك ، مع ذلك ، الاهتمام أكثر بحسك المنطقي بدلاً من اعتباره كمية مهملة . عندها يتبيّن لك أنه سيمنحك فعالية وصرامة لا يقدّران بثمن . . . وبخاصة يجعلك في أكثر الأحيان تكسب وقتاً في ألف مناسبة في حياتك اليومية .

طاقتك على الإستيعاب

بالنسبة إلى أي متعضّ حيّ ، من المهم الإستيعاب ، أي معرفة أن يختار ، في غذائه أو بيئته ، ما يحتاج إليه ، وما يمكنه هضمه . أتتذكر كم مرة ، أثناء دراساتك ، تكون لديك الإنطباع أنك تتعلّم أشياء لن تفيدك شيئاً ؟ . . . هذا الإختبار سيبيّن لك كيف « تهضم » سيكولوجياً المشاعر والأحداث .

١ ـ أنت تتكلم :

أ ـ لغة أجنبية ،

ب ـ لغتين أجنبيتين على الأقل ،

ج ـ لا تتكلم أي لغة .

٢ ـ أنت تفضّل .

أ ـ ألا تعمل إلّا شيئا واحداً دفعة واحدة ،

ب ـ أن تعمل شيئين معاً ،

ج ـ أن تعمل عدة أشياء معاً .

٣ ـ لديك عمل مهم تودّ إنجازه :

أ ـ تقوم به دفعة واحدة ،

ب ـ تتوقف قليلاً عندما تشعر بالتعب ،

ج ـ تعمل بمداخلات صغيرة ، حتى لو اقتضاك ذلك وقتاً .

٤ ـ تقابل شخصاً ما جديداً عليك :

أ ـ يتطلّب تقبلُك إياه بعض الوقت ،

ب ـ تتقبّله من فورك ،

ج ـ لا تتقبّله إلا إذا كانت ذرّاتك متماسكة .

٥ ـ أنت تفضّل :

أ ـ وجبة طعام واحدة أساسية في اليوم ،

ب ـ عدة وجبات طعام صغيرة وخفيفة ،

ج ـ ثلاث وجبات طعام في اليوم .

٦ ـ أنت تحبّ :

أ ـ الإجتماعيات الحاشدة ،

ب ـ المآدب التي تضم من خمسة أشخاص إلى ستة ،

ج ـ السهرات الثنائية .

٧ ـ أنت تكره :

أ ـ الحسد ،

ب ـ العزلة ،

ج ـ قضاء أيام الأحد في المنزل .

٨ ـ يقدّم إليك ربّ العمل تعليمات متناقضة :

أ ـ تتوصل ، بأناة ، إلى جمعها ، لكي تعطيها مجدداً أدنى حدّ من التماسك ،

ب ـ تتألم دون أن تنبس ببنت شفة ،

ج ـ تطلب إليه توضيحاً أوسع .

٩ ـ باستطاعتك :

أ ـ أن يكون لك نشاطات عدة إلى جانب مهنتك ،

ب ـ أن يكون لك نشاط أو نشاطات إلى جانب مهنتك ،

ج ـ لا تحرص على أن يكون لك نشاطات أخرى إلى جانب مهنتك .

١٠ ـ يقترحون عليك تعلُّم لعبة جديدة :

أ ـ تغتنم المناسبة فوراً ،

ب ـ تجدّ في تعلُّم كل الأنظمة ،

ج ـ لا رغبة لديك في التعلُّم .

١١ ـ إذا اضطرتك الظروف إلى القيام بالتدرُّب على مهنة جديدة كلياً عليك :

أ ـ يا للهول ،

ب ـ سيكون ذلك شيّقاً ، على كل حال ،

ج ـ تنتهي إلى النجاح في ذلك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ب	أ	ج
٢	ج	ب	أ
٣	ب	أ	ج
٤	ب	أ	ج
٥	ج	أ	ب
٦	أ	ب	ج
٧	ب	أ	ج
٨	أ	ج	ب
٩	أ	ب	ج
١٠	ب	أ	ج
١١	أ	ب	ج

١) إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

إن طاقتك على الإستيعاب مرتفعة ، لا يخيفك تدفّق المعلومات ، ولا المهمات الواجب القيام بها ، والأشخاص الذين ينبغي لك استقبالهم ، ذلك بأنك تصنّف وتنظّم غريزياً ما يعرض لك .

لديك الإمكانية بألاّ تدع الخارج يطغى عليك : تجابه الأمور وتنظّمها ، وتستوعبها بلا أي مشكلة .

لعلّك لم تدرك قط أنك تتمتع بهذه القدرة ، لأنها تبدو لك طبيعية . يمكنك تنميتها بتدريبها أكثر (مثلاً ، بتعلّم لغة أجنبية أخرى) ، لأنك تفهم وتستوعب مجمل الأشياء أسهل مما يفعل معظم الناس .

قم بالإختبار حول طاقتك التنظيمية الذي هو مكمِّل لهذا الإختبار بالنسبة إليك .

٢) إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت تستوعب جيداً ، وبقدر ما تستطيع أن توفره من وقتٍ لذلك . وما دام عملك ، ومسؤولياتك تترابط جميعاً بلا تدافع ، فإن سياقك الذهني في الإستيعاب يعمل بسهولة . بالمقابل ، إذا شعرت بأنك مدفوع ، فإنك ترفض العقبة .

إذاً ، ينبغي لك التفكير في منح نفسك الوقت الكافي ، موفراً لدى لنفسك فترة توقّف عندما تشعر بأنك متجاوَز . هذا التوقّف سيتيح لك إقامة الفسحة الضرورية لتستوعب بلا أدنى مشكلة كل العناصر التي ينبغي أن تكونها .

قم بهذا الإختبار حول طاقتك على استرداد الصحة الذي هو مكمّل ، بالنسبة إليك ، لهذا الإختبار .

٣) إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت بحاجة إلى الكثير من التركيز عندما تتصرّف بحيث أنك تركّز

اهتمامك ، وحسب ، على شيء واحد وليس على عدة أشياء دفعة واحدة . لـذا ، فأنت تجـد صعوبـة في استيعاب أشيـاء كثيرة معـاً . إن طـاقتـك الإستيعـابية هي طبيعيـة ولكن يتعينّ عليـك السهر لِكي لا تحمّلهـا فوق طاقتها لئلا تتعرضّ لخطر « سوء الهضم » . إن الإستيعاب يتصرّف تماماً كما السياق الغذائي إنه قضية مزاج ، واستيعابك يتطلّب الهدوء والتركيز . أنت تستوعب قليلاً ، إلا أن ما تستوعبه يبقى محفوراً عميقاً في نفسك أنت مخلوق للمهمات ذات المدى الكبير ، والأعمال المرهقة لأنك تقنع بـ « حوالى » أو « تقريباً » .

قم بالاختبار حول طاقتك على التكيُّف الذي يكمّل ، بالنسبة إليك ، هذا الاختبار .

طاقتك على التذكّر

من حسن الطالع أننا لا نتذكّر كل شيء ، عندما نفكّر في كمية الإنطباعات التي أمكننا جمعها في طفولتنا . ومع ذلك ، فنحن لا نتذكّر دائماً ما نودّ .

ما أزعج أن تكون كلمة ما على طرف لساننا ، ولا يسعنا العثور عليها ، أو أن نكون نسينا رقم تلفون أفضل أصدقائنا ، ممن سبق أن اتصلنا به مائة مرة .

إختبر قدراتك على التذكّر مع الأسئلة التالية .

في كل مرة تجيب بنعم ، احسب ٥ علامات .

وفي كل مرة تجيب بلا ، احسب صفراً .

١ ـ هل أنت منظّم في طريقة جمع المعلومات العملية التي تجمعها كل يوم ؟

نعم ـ لا .

٢ ـ هل تشكلّ أحداث حياتك تسلسلاً منطقياً بوسعك أن تسرده بسهولة ؟

نعم ـ لا .

٣ ـ هل تتذكّر بدقة الأماكن التي عشت فيها لحظات مهمة في حياتك ؟

نعم ـ لا .

٤ ـ هل للدقة في التعليمات التي تقدّمها أهمية كبيرة بالنسبة إليك ؟

نعم ـ لا .

٥ ـ عندما تلتقي شخصاً أصغر منك سناً ، هل يكون لديك الإنطباع بأنك عشت يعيشه ؟

نعم ـ لا .

٦ ـ هل تتذكر لون عيون الأشخاص المقرّبين إليك ؟

نعم ـ لا .

٧ ـ أتستطيع أن تدلّ على المدخّنين من بين أصدقائك ؟

نعم ـ لا .

٨ ـ هل أنت ممن يتذكّرون هيئة وجوه الناس ؟

نعم ـ لا .

٩ ـ هل تستطيع أن تصف تماماً كل ما قلته في حديثك المهم الأخير المتعلّق بعملك ؟

نعم ـ لا .

١٠ ـ هل تتذكّر بالضبط الذريعة التي كانت في أصل آخر مشاحناتك ؟

نعم ـ لا .

١١ ـ هل لديك حسّ الإتجاه ؟

نعم ـ لا .

١٢ ـ عندما ترى ثانية شخصاً سبق أن التقيته من قبل ، هل يسعك مناداته باسمه ؟

نعم ـ لا .

١٣ ـ إذا ذكرت اسم عطر تعرفه جيداً ، هل يكون لديك الإنطباع بأنك تشمّ أريجه إذ ذاك ؟

نعم ـ لا .

١٤ ـ عندما تستدلّ على الطريق ، هل تفهم من أول شرح يُقدَّم إليك ؟

نعم ـ لا

□ **إذا حصلت على ما بين ٥٠ نقطة و٧٠ :**

أنت تمتع بذاكرة ممتازة ، وتعرف كيف تستخدمها في كل ميادين الحياة . لديك القدرة على اختزان الذكريات ، والإنطباعات والأشياء العملية ، وإعادة استخدامها بدراية . وطاقتك على التذكُّر تتحقق في مؤثّراتك الأولى : ذكريات ، انطباعات الماضي ، مشاعر أحاسيس - مثلما تتحقق في المجال العملي - الإستعلامات ، المعلومات ، معطيات معضلة ما .

هذه الموازنة بين ذاكرتك العاطفية والعملية تُضفي عليك معنى كبيراً جداً بالنسبة إلى القيم المُكتسَبة ، والثقافة ، والتقليد . وأنت تحرص على أن ترتكز حياتك على أسس صلبة ، ولا تحب الإرتجال ، وترغب دوماً في التحقق من استقرار الأمور ، والأشخاص قبل التورُّط .

عائقك الوحيد : بعض التصلُّب ، بالتفاتك الكبير نحو الماضي ، لا تهتم ، بما فيه الكفاية ، بالحاضر ، وباللحظة ، وبكل القيم الزائلة التي تشكّلْ أيضاً سحر الوجود . من الاهمية بمكان أن تنظر إلى الأمور أحياناً بقدرٍ أقل من الرصانة .

قم بالإختبارين حول طاقتك على الدعابة ، وطاقتك على معايشة إنطباعاتك ، اللذين هما بالنسبة إليك ، مكمّلان لهذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على ما بين ٣٠ نقطة و٥٠ :**

لديك أحياناً ثقوب في الذاكرة تظهر على حين غرّة . إن الأمر غير

طوعي ، ومزعج أحياناً . ولكن ذلك قد يكون في أحيانٍ دناك تمارا عن عقلك لنسيان الأحداث المؤلمة التي لن يكون لها سوى تأثيرات سلبية عليك . وعلى الرغم من افتقارك إلى قدرة فذّة على التذكّر ، فإن تذكّرك منظّمّ تنظيماً جيداً ، ففي هذا التنظيم الفطري للتذكُّر يكمن مؤهلك الأكثر أهمية ، وليس في مدى تذكُّرك . هذا لا يقدّم نتائج جيدة . ينبغي لك ترك ذاكرتك على ما هي عليه ؛ فهي التي تعرف كيف تصنّف ، وتنظّم ، وتجلو كل ما تحتاج إليه .

قم بالإختبار حول طاقتك الإستيعابية الذي هو ، بالنسبة إليك ، مكمِّل لهذا الإختبار .

☐ **إذا حصلت على ما بين ٥ نقاط و٣٠ نقطة :**

أنت تجد لذة خبيثة ، حتماً ، في نسيان كل شيء . يبدو أن المعلومات ، والتعليمات التي لا غنىً عنها تشكلّ مزيجاً معقداً بلا شكل محدود تفضّل التخلُّص منه . نرجو أن يكون لديك أمينة سرّ قادرة على أن تقوم من أجلك بكل المهمات الضرورية لبقائك . وإلاّ ، ربما يكون آن الأوان للاعتراف بأنك تتمتع بذاكرة مثل سائر البشر ، وأنك بجهدٍ بسيط ، تستطيع الإنتفاع بها بصورة جيدة جداً . حاول ، فترَى أنك ستكتشف عالماً مجهولاً .

قم بالإختبار حول طاقتك على النسيان ، الذي يكمِّل بالنسبة إليك ، هذا الإختبار .

طاقتك على البحث

هل أنك تطرح على نفسك أسئلة عن حياتك ؟ وعن حوافزك ؟ هل أنت امرؤ يبحث ؟ أم أنك تعتقد أن الحياة هي تتابع لحظات لقضائها على أفضل ما يمكن ، وأن الأفكار الفلسفية الكبيرة لم تبدّل قط العالم .

نحن نتطور بين هذين الطرفين ، تبعاً للظروف ، المختارة نوعـاً ما من هذه المواقف . اعرف أين تقف بفضل أسئلة هذا الإختبار .

١ ـ تبتاع شيئاً :

أ ـ تحتاج إلى معرفة مبدأه ، وترغب في فكّه ،

ب ـ أنت تهتم بالأحرى بجمالية الشيء ،

ج ـ أنت تهتم بصورة خاصة بمنفعته .

٢ ـ عندما تسعى للإشراف على الوضع بمجمله الذي يطرح لك مشكلة :

أ ـ تسعى إلى فهم حوافزك العميقة ، وحوافز مخاطبيك ،

ب ـ تعتقد أن الأهم هو الخروج من هذا الوضع مهما تكن الأسباب التي من أجلها حدث ،

ج ـ عندما تفكّر في الوضع ، تغمرك انفعالاتك كلياً .

٣ ـ عندما يتفق لك أن تفكّر في وضع الإنسان في العالم ، تعتبر :

أ ـ أنها قضية بلا أهمية ،

ب ـ أن لكل امرىء قدره ،

ج ـ أن البحث عن سبب وجودك على الأرض قد يبدّل حياتك .

٤ ـ في سهرة مع أصدقاء ، يبدأ هؤلاء في إعادة صنع العالم :

أ ـ تكونُ أول من يشترك في ذلك ،

ب ـ تذهب إلى المطبخ لتحضير شراب لك ،

ج ـ تصغي إليهم بانتظار أن ينتهي الحديث .

٥ ـ عندما تكتب :

أ ـ تحرص على اختيار الكلمة والصيغة الصحيحة التي تعبّر تماماً عمّا تودّ قوله ،

ب ـ تهتم ، بصورة خاصة ، في تقديم انطباع ،

ج ـ تكتب أقل ما أمكن .

٦ ـ أنت مولع :

أ ـ بألعاب البحث الفكري (الشطرنج وما شابه) ،

ب ـ كل الألعاب التي تنطوي على اتصال (لعب ورق الشدّة) ،

ج ـ الرياضة .

٧ ـ عندما تشهد فيلماً سينمائياً أو مسرحية ، أنت تهتّم :

أ ـ بسيكولوجية الممثلين أو الأشخاص ،

ب ـ تسعى إلى قضاء سهرة بعيداً عن مشاغلك اليومية ،

ج ـ تكون قد طالعت مسبقاً النقد ، وتوثّقت بالمستندات .

٨ ـ عندما تذهب إلى المطعم :

أ ـ يكون لديك أفكار لتحسين ألوان الطعام ،

ب ـ يسرّك أن تقضي السهرة مع الأصدقاء ،

ج ـ تجد لذة كبرى في الأكل .

٩ ـ تعتقد أن التحليل النفسي هو :

أ ـ استنماء فكري ،

ب ـ بحث عن أسباب سلوكنا ،

ج ـ مهنة يكسب منها الناس مالاً وفيرا

١٠ ـ أنت تشعر أنك بالحري :

أ ـ ميَّال إلى العلم ،

ب ـ فنان ،

ج ـ إنسان منهمك بالقضايا العملية .

١١ ـ الجسم البشري ، بالنسبة إليك :

أ ـ أداة ينبغي استخدامها على أفضل وجه ،

ب ـ آلة رائعة تثير إعجابك ،

ج ـ غلاف للروح .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	أ	ب	ج
٣	ج	ب	أ
٤	أ	ج	ب
٥	أ	ب	ج
٦	أ	ب	ج
٧	ج	أ	ب
٨	أ	ب	ج
٩	ب	ج	أ
١٠	أ	ب	ج
١١	ب	أ	ج

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت من أولئك الذين نقول إنهم غير راضين عن قدرهم ، وتحبُّ فهم جوهر الأمور ، والحياة والأحداث ، بالنسبة إليك ، ينبغي أن يكون لها معنى .

هذا الميل الإيجابي الذي يجعلك مثيراً للإهتمام في المبادلات والأحاديث ، إذا ما دُفع إلى أقصى مداه ، فإنه قد يكون هروباً من العمل . إحرص على ألا يمنعك من الإفادة من الحياة ، واعلم أن كل شرح مهما تقدّم ، ولا سيما في الميدان السيكولوجي ، أو العلمي ، أو الفلسفي ، هو دوماً موقت وجزئي .

قم بالإختبار حول طاقتك على التصرّف ، الذي يكمّل ، بالنسبة إليك هذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت تحتل موقعاً متوسطاً ؛ بعض الموضوعات يطلق تساؤلك ، والبعض الآخر لا يفعل ذلك . تعتقد أن ثمة تفسيرات غير ذات فائدة بالنسبة إلى بعض المعضلات غير القابلة الحلّ ، وظروفاً ينبغي للمرء أن يكون فيها عملياً . مع ذلك ، أنت تُحبّ ، أيضاً ، فهم معنى الأشياء . ولتعميق القضية بصورة أفضل ، قم بالإختبارين حول طاقتك على التصرّف وطاقتك الروحية ، المكمّلين لهذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

أنت تتمتع ، بصورة خاصة ، بالحس العملي ، وتعرف كيف تفيد من الحياة ، ومما تقدّمه إليك دونما حاجة إلى التفسيرات ، والمناقشات . ولكن ، في قرارة نفسك ، ألست حقاً مهتماً بفهم حوافزك ؟ إذا لم يُسيء ذلك إلى ديناميتك ، وإلى روح القرار ؟ إن انعدام التساؤل ، إذا ما دُفع إلى أقصى مدى ، قد يحتجزك في حياة مجرّدة منْ أي معنى .

قم بالإختبارين حول طاقتك الروحية ، ومعايشة انطباعاتك اللذين يكمّلان لك هذا الإختبار .

الحياة الداخلية

طاقتك على الإصغاء إلى نفسك

معرفة إصغاء المرء إلى نفسه غالباً جداً ما تكون مرادفة للأنانية أو الذاتية ، ومع ذلك كيف يسعك أن تكون سعيداً إذا كنت لا تدرك حاجاتك الخاصة ؟ معرفة إصغائك إلى نفسك ، هي معرفة ما يلائمك لتتمكن من توجيه حياتك والإضطلاع برغباتك . والذاتيّ هو غالباً ، بالحري ، امرؤ يودّ أن يُصغي إليه الآخرون ويهتمّوا به . ومعرفة إصغائك إلى نفسك ، هي أن تترصّد حاسك ، وتحترم تواترك ، وذلك ، بالطبع ، هو أحد أفضل وسائل التدرّب على الإصغاء إلى الشخص الآخر .

إن الأسئلة التالية ستبيّن لك إذا كنت تعرف كيف تصغي إلى « تلفونك » الداخلي .

١ ـ أنت في علة . وحلّ موعد تناول طعام الغداء ، ولست جائعاً . ولكن القريبين منك منهمكون في الجلوس إلى المائدة :

أ ـ تنضمّ إليهم . وتُكره نفسك على الأكل ،

ب ـ ترفض بلطف الأكل ،

ج ـ ما دام حلّ موعد تناول الغداء ، فإنك تتناول طعام الغداء .

٢ ـ المرض ، بالنسبة إليك :

أ ـ محنة ينبغي التخلُّص منها بأسرع ما يمكن ،

ب ـ رسالة ينبغي الإهتمام بها ،

ج ـ المهم أن يعرف المرء طبيباً ماهراً .

٣ ـ عندما يستوقفك أحد للتحدُّث معك عن مشاكله في حين تفضّل عمل شيء آخر :

أ ـ تميل إلى التخلّص بأسرع ما يمكن من هذا الشخص دون طرح أي أسئلة على نفسك ،

ب ـ تتقبل بفلسفة هذا النوع من الأوضاع ،

ج ـ تجد العبارة الملائمة التي تجلو الوضع .

٤ ـ تروي نادرة حديثة جرت معك ، بماذا تشعر وأنت ترويها ؟

أ ـ تستعيد الأحاسيس الجسدية التي شعرت بها لحظة وقوع الحادث ،

ب ـ تؤخذ بتدّفق أقوالك ،

ج ـ لديك ذكرى محددة عن انطباعاتك الماضية ، ولكنك تجد صعوبة في ترجمتها إلى كلمات .

٥ ـ كان يومك متعباً ، وأنت ثائر الأعصاب :

أ ـ « تفشّ خلقك » بشيءٍ ما ،

ب ـ تقول لنفسك إن غداً ستتحسن الأمور ،

ج ـ في هذه الحالات ، لديك أسلوب خاص بك للاسترخاء ، تمارسه لكي تتحسن .

٦ ـ عليك التفاوض مع شخصٍ ما تجده سمجاً جداً :

أ ـ تطرد بحذر كل المشاعر السلبية التي تحسّ بها ،

ب ـ تجبر نفسك على ذلك كما لو كان هذا الشخص يروف لك ،

ج ـ تقيم وزناً لرأيك في سماجته ، ولكنك تجتهد في تحويل هذا الشعور إلى شيءٍ إيجابي .

٧ ـ حدث غير متوقّع يمنعك من قضاء السهرة مع أصدقائك . تضطر إلى البقاء وحيداً في البيت :

أ ـ تجترّ حرمانك طوال الليل ،

ب ـ تشاهد برامج التلفزيون ، أو تطالع كتاباً لتمضية الوقت ،

ج ـ ما إن تنقضي الخيبة الأولى حتى تسرّ لتمتعك ببعض الوقت كي تنفرد بنفسك .

٨ ـ تشهد عرضاً يروق لك ؛ ولكنه يثير سخط أصدقائك :

أ ـ تدعهم يبدون رأيهم ،

ب ـ تعرض وجهة نظرك بهدوء ،

ج ـ ربما كانوا على صواب ، على أي حال .

٩ ـ بالنسبة إليك ، إن أول انطباع تكوّنه عندما تصادف شخصاً للمرة الأولى :

أ ـ أحسن انطباع دائماً ،

ب ـ يمكن أن يتبدّل هذا الإنطباع فيما بعد ،

ج ـ ليس لك رأي في هذا الموضوع .

١٠ ـ أنت تحسب أنك ، عموماً :

أ ـ قابل للتأثير كثيراً ،

ب ـ قابل للتأثير نادراً ،

ج ـ قابل للتأثير ، وحسب ، عندما يلائمك ذاك .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ب	أ	ج
٢	ب	ج	أ
٣	ج	ب	أ
٤	أ	ج	ب
٥	ج	أ	ب
٦	ج	ب	أ
٧	ج	ب	أ
٨	ب	أ	ج
٩	أ	ب	ج
١٠	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أجـل ، إنه واضح تماماً أنك متصل بذاتك ، وتلك خاصيـة نادرة جداً ، ولكنك تمتلكها . أنت تعرف جيداً ، ما تريد ، ومـا أنت قادر عليه . وتعرف التفريق بين رغبتك ورغبة الشخص الآخر . وتجتهد دوماً في إيجاد تسوية منصفة بين هذين المفهومين . وعندما تجد نفسك في موقفٍ هام ، تدرك بصورة جيدة جداً ما تمليه عليك غريزتك . وهي ما تصغي إليه ، أكثر من أي أمرٍ مصدره الخارج . إذاً ، أنت « صلب كالصخـر » لأن لك ثقة كبيرة في حكمتك . إنطباعاتك جوهريـة بالنسبـة إليك ، بله حاسمة .

هذه الطاقة على الإصغاء إلى ذاتك التي تحقّقها في حياتك اليومية ، تكسبك حضوراً قوياً . غالباً ما يُطلب نُصحـك ، وأنت تقدّم النصـائح بطيب خاطر . مع ذلـك ، أنت تتساءل أحيـاناً مـاذا يفعل النـاس لكي يضعوا أنفسهم في مثل هذه المواقف المعقدّة . أنت لا يحدث لك ذلك . ذلك بأنك تتشاجر مع الموقف المعقّد جداً ، وتعرف في الوقت نفسه كيف تحلّل عناصره ، والشعور بما يمليه « أناك » العميق .

العائق في سبيلك : أنك مأخوذٌ كثيراً جداً بـالإصغاء إلى ذاتـك ، وبما ليس فيه الكفاية بالنسبة إلى الإصغاء إلى الآخرين .

قـارن هذا الإختبـار بـالإختبـار حـول طـاقتـك عـلى الإصغـاء إلى الآخرين .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

عندما تكون وسط جماعة من الناس ، أو في غمرة احتمالات عملك ، أنت لا تصغي كثيراً إلى « صوتك الداخلي » . للجماعة تأثيرٌ عليك قد يجعلك تفقد طاقتك على الإصغاء الداخلي . الآخرون يؤثّرون عليك ، وتخرج عن إطار اليقين . ومع ذلك ، عندما تعود إلى ذاتك ، فإنك تحقق طاقة إصغائك ، بصورة جيدة . أنت تعرف نفسك جيداً ، وتتقبّل ردّات فعلك ، ومشاعرك دونما إشكال . ينبغي لك أن تجتهد لتبقى في حالة الشغور أو الإستيداع بالنسبة إلى نفسك ، سواء أكنت وحدك أو كنت محاطاً بالآخرين .

عندها سترى أن ثمة فائدة لك في معايشة هذا الإصغاء في كل الظروف ، ذلك بأنه هو الذي يمنحك الضمان الكبير في الحكم ، والقرار ، والتصرّف في كل ظروف الحياة .

قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقتك على الإتصال .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

لقد فقدت عادة الإصغاء إلى الرسائل التي يرسلها إليك جسدك . إنه محض شرود من جانبك ، لأنك قادر تماماً على « وصل » نفسك بذاتك . غير أن ذلك لا يتمّ إلا في حالات مميّزة ، في الهدوء ، أو عندما لا تكون متوتراً ، أو عندما تقرّر الإهتمام قليلاً بنفسك . ولأنكَ تخلص كثيراً للآخرين ، تنسى حاجاتك الشخصية . باهتمامك بكل ما يجري لدى الآخرين ، تهمل ما يجري عندك . وهكذا تتعرّض إلى الشعور أحياناً بأنك على الهامش ، لمجرد أنك لم تفكّر في أن تطرح أولاً معطيات المشكلة التي تشغلك .

كذلك ، لكي تعيد التوازن ، ينبغي لك دوماً أن تتساءل ، في كل موقف مهمّ : « بماذا أشعر ؟ هل أنا مسرور ، أو متوتر ، أو عدواني ، هل لديَّ رغبة في الاندفاع في هذا الموقف أم لا ؟ إلخ . . . »

هذا الإمتحان الداخلي السريع ضروري لك ، ويجعلك تواجه كثيراً من الأمور من زاوية أخرى مختلفة . وعندما تصبح المسؤول الرئيسي عما يجري ، يمكنك الشعور بأنك أكثر اطمئناناً في مواقفك ، وأكثر ثقة بنفسك .

قارن هذا الإختبار باختبار طاقتك على معايشة انطباعاتك .

طاقتك على الاستقلال

هل الإستقلالية والإعتهاد يتعارضان ؟ استقلالك يغدو غالباً ضمانة حريتك الداخلية مثل حريتك الخارجية ، إذا ما طُبِّق في مجالات المال .

أن يكون المرء مستقلاً ، يعني أيضاً معرفة توفير المدى أو السعة بالنسبة إلى الظروف . ومن جهة معيّنة ، يتعارض الإستقلال والإنتهازية ؛ ويتكامل الإستقلال وإنعدام النشاط واسترداد الصحة . أن يكون المرء مستقلاً ، هو أن يكون كذلك مسؤولاً ، أي أن يكون قادراً على الردّ بنفسه على الظروف .

بهذا الاختبار ، اكتشف إذا كنت تمنح نفسك وسائل استقلالك .

١ ـ هل اتُهمت قط بأنك مزعج كثيراً ؟

أ ـ لا ،

ب ـ حدث لك ذلك ،

ج ـ بين آنٍ وآخر .

٢ ـ هل تخشى العزلة كثيراً ؟

أ ـ يحدث لك ذلك ،

ب ـ لا ،

جـ ـ أجل ، ولكنك تفضّل الصمت .

٣ ـ عندما ينبغي إتخاذ قرار هام :

أ ـ تقرر تبعاً للأكثرية :

ب ـ تطلب النصح بطريقة دلالية ،

جـ ـ تعتقد أن الذين ينصحون ليسوا الذين يدفعون .

٤ ـ أنتما اثنان ، ولديكما ميزانية مشتركة :

أ ـ لديكما حساب مشترك ،

ب ـ لكل منكما حساب خاص ،

ج ـ تدع الطرف الآخر يدفع دوماً .

٥ ـ يتعيّن عليك القيام بخطوة غير مستحبة :

أ ـ تحاول إشراك شخص آخر معك لتسهيل الأمور ،

ب ـ تجد أنك أسرعت في الإنتهاء منها بمفردك ،

ج ـ تجد ذريعة لإرسال شخصٍ آخر مكانك .

٦ ـ تشعر أنك بتّ من الأقلية وسط جماعة ما ، من حيث التفكير :

أ ـ تجعل الحضور يتناسونك ،

ب ـ ترفع نبرة صوتك لكي تُسمع وجهة نظرك ،

ج ـ تبقى وفياً لمعتقداتك .

٧ ـ الضمان الإجتماعي هو :

أ ـ صورة الضمان ،

ب ـ لولا تسديد النفقات لقلّ عدد المرضى ،

ج ـ إنه حق مشروع .

٨ ـ يُطلعك شخص حميم على غبطة كبيرة عاشها :

أ ـ لا ترغب في سماعه يرويها ،

ب ـ تصغي إليه باهتمام ، ولكن ذلك لا يهمك حقاً ،

ج ـ تعيش معه هذه اللحظة الرائعة .

٩ ـ كسبت في مسابقة رحلة إلى جزر سيشل لشخصٍ واحد :

أ ـ تذهب بمفردك وأنت منزعج ،

ب ـ تدفع نفقات إضافية لاصطحاب شريك العمر ،

ج ـ تتخلّى عن هذه الرحلة لأنك لا تستطيع اصطحاب أولادك .

١٠ ـ الحب ، بالنسبة إليك هو :

أ ـ عدم الإفتراق مطلقاً :

أ ـ مشاطرة المباهج نفسها ،

ج ـ طريق لاجتيازها معاً .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	ب	أ	ج
٣	ج	ب	أ
٤	ب	أ	ج
٥	ب	أ	ج
٦	ج	ب	أ
٧	ب	أ	ج
٨	ب	ج	أ
٩	أ	ب	ج
١٠	ج	ب	أ

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :**

أنت مستقل . اعتدت على العمل دون طلب رأي أحد . أنت توجّه حياتك وشؤونك بنفسك ، وتجد نفسك على خير ما يرام في ذلك . عرفت جيداً أن توازنك يترجّح بين حاجاتك وإمكانيتك على جعلها ملموسة . ولما كنت واقعياً أو مادياً ، فإنك تعرف كيف تحقق بسرعة ما ترغب فيه ، وذلك دون استشارة أحد . وهذه الطاقة الإستقلالية المتوافرة جداً تكسبك شخصية قوية . أنت امرؤ يمكن الإعتماد عليه ، وتتولى في العمق « الأدوار » التي عليك القيام بها . أنت تقدّر قبل أي شيء لدى الآخرين جانبهم الراشد ، وتكره كل أنواع الصبيانية أو انعدام المسؤولية . أنت قادر على المجابهة ببرودة ، وبشجاعة . ولكن ، ينبغي لك مع ذلك ، الإحتراس كثيراً من المبالغة في تقدير قواك . الآخرون يحسّون بهذه القوة فيك ، ويدفعونك أحياناً إلى تولّي أمرهم ! وهنا تتجاوز أحياناً حدودك : بتأمينك الكثير من المسؤولية ، ترهق نفسك ، وتعوّض بفترة وهن أو إكتئاب تغمرك بلا تحذير .

لذا ينبغي لك الإعتماد أكثر قليلاً على الآخرين ، مما تفعل الآن . إن حسّك الإستقلالي لا يجب أن يقودك إلى تحقيق كل شيء بنفسك ، كما لو كنت الوحيد في العالم إن استقلاليتك تمنحك قدراً أكبر من الحرية الداخلية ، ولكن فكّر دوماً في أن تتحرر أكثر مع نفسك ، واعلم ، أحياناً ، كيف تتوقف لكي يتاح لك السماح للأمور لتأخذ مجراها بكل بساطة .

قم بالإختبار حول طاقتك على عدم النشاط ، الذي هو ، بالنسبة إليك ، مكمِّل لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت لا تدري ما إذا كنت تفضّل الإستقلال أو التبعية . هناك فترات تشعر خلالها أنك مستقل تماماً ، وفترات أخرى تدع نفسك تنزلق إلى نوعٍ من التبغية. وهذا يتوقف ، ربما ، على الأشخاص الذين لك علاقة بهم . ووفقاً لموقفهم تتجلّى استقلاليتك نوعاً ما . ولذا بالوسع القول إن طاقتك الإستقلالية مرتبطة مباشرة بعلاقاتك مع الشخص الآخر ، وتجد ، إذاً ، حدودها تبعاً لهذه العلاقة . بصورة كاريكاتورية ، يمكن التفكير بأنك ستكون مستقلاً تماماً فيما لو عشت بمفردك على جزيرة مهجورة إن ظاهرة التبعية التي لا وجود لها في هذه الحالات، لا تجعلك عبداً .

قم باختباري الطاقة على الإصغاء إلى الآخرين ، والطاقة على التعبير ، اللذين هما ، بالنسبة إليك ، مكمّلان لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

على كل شكل من أشكال الإستقلال ، تفضّل صراحة علاقات التبعية ؛ التبعية بالنسبة إلى الآخرين ، والبيئة ، والخارج ، وبإيجاز ، إلى كل ما هو ليس أنت . وسبب ذلك ، ولا ريب ، أنك لا تجد السرور الكافي في رفقة نفسك . العزلة دوماً مؤلمة بالنسبة إليك . لذا فأنت تتدبّر أمر أن تكون دوماً برفقة الآخرين . ولما كنت مهتماً كثيراً بعلاقتك مع الآخرين . فإنك تكرّس الكثير من طاقتك لتوسيع هذه العلاقة ، أو فهمها ، أو تكبيرها ، أو تحويلها ، ولهذا السبب تمنح اهتماماً أقلّ لاستقلالك الشخصي .

تستطيع باهتمامك بنفسك ، محاولاً إدراك ما بوسعك تحقيقه بقواك الشخصي ، أن تنمّي استقلالك . . . بقدر ما تحب وترغب .

قم بـالاختبار حـول طاقتـك على التملُّك ، الـذي هـو ، بـالنسبـة إليك ، مكمِّل لهذا الاختبار .

طاقتك على الحدس

هذا الإختبار هو الإختبار المعاكس لإختبار المنطق . فإذا كان المنطق مفيداً جداً لحلّ المشاكل الملموسة ، فإنك بالحدس ، غالباً - أي بالظهور المفاجىء بلا أي تفكير لفكرة ما تحل بها مشاكل الحياة الأكثر تعقيداً . والحدس هو نتيجة عمل باطني أو جوفي للاوعيك الذي يهتمّ بجلاء ما يشغلك . إن تعلُّمك كيفية الوثوق بحدسك ، واكتشاف ما هي الظروف الملائمة لكي تتفّجر ، إنما هو عمل لتطور الشخصي الذي نقترحه عليك بعد أن تكون قمت بالإختبار التالي .

١ ـ هـل سبق لك أن تصرّفت بطريقة غـير عقلانيـة تكشّفت عن أنها مثمرة لأنـك أسلمت قيادك إلى حدسك ؟

أ ـ حدث ذلك لي ، ولكني لا أذكر شيئاً محدَّداً عنه ،

ب ـ لا ،

ج ـ أجل ، وأقدّر ذلك كثيراً .

٢ ـ هل اتفق لك أن رأيت أحلاماً منذرة ؟

أ ـ غالباً ،

ب ـ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ لا .

٣ ـ عندما يحدّثونك عن اختبارات بارابسيكولوجية :

أ ـ تهتم بها كثيراً ،

ب ـ تهتم بها وتحتار ،

ج ـ أنت متشكك .

٤ ـ إن أول مرة تصادف فيها شخصاً يتبينّ فيا بعد أنه مهمّ في حياتك :

أ ـ تشعر فجأة بانطباع خاصّ ولا يوصف ، ولكنك تعرفه جيداً ،

ب ـ مع التفكير ، كان لديك الحدس بأن هذا الشخص سيكون مهمّاً ،

ولكن ذلك لم يخطر لك ببال ،

ج ـ تحاذر من هذا النوع من التفسيرات .

٥ ـ هل تمنع نفسك غالباً من التحدث عن أحاسيسك الداخلية الهاجسة وانطباعاتك ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ أنا لا اهتم بهذا النوع من الأمور .

٦ ـ تعتبر قدرتك على التفكير :

أ ـ جوهرية ،

ب ـ مهمة ،

ج ـ مترجرجة .

٧ ـ هل تؤمن بالخرافات :

أ ـ أجل ، كثيراً ،

ب ـ قليلاً ،

ج ـ البتة .

٨ ـ هل يتفق أحياناً أن تخطر ببالك أفكار بطريقة غير متوقعة ، ولكن بوضوح ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ يحدث ذلك ،

ج ـ لا .

٩ ـ إذا آنست في نفسك هبة الحدس :

أ ـ أتجعلها مميّزة ؟

ب ـ ألا تبالي بها ؟

ج ـ أتحب تعميقها ؟

١٠ ـ هل لديك الإنطباع أحياناً بأنه يحدث « شيء آخر » فيما وراء الـواقع والحقيقـة نحن معتادون عليه ؟

أ ـ لا ،

ب ـ أحياناً ،

ج ـ غالباً .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	أ	ب
٢	أ	ب	ج
٣	أ	ب	ج
٤	أ	ب	ج
٥	أ	ج	ب
٦	أ	ج	ب
٧	ج	ب	أ
٨	أ	ب	ج
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ج	ب
١١	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

لديك طاقة على الحدس جدّ قوية ، وتعرف كيف تستخدمها ، حتى لو لم تتكلم عنها . إن حدسك هو الذي يملي عليك أحياناً إتخاذ هذا القرار أو ذاك ، وتبنّي خط السلوك هذا بدلاً من خطٍ آخـر ، وتدرك أشئت أم أبيت ، ما يحدث فيها وراء الكلمات والمفاهيم . ولكن ، بالطبع ، أنت لا تهتم دومـاً بذلـك ، لأن حدسـك أمر غـير ملموس ، وسريـع العطب ، وصعب تـطويقه . وكـذلـك ، أنت تفضّـل غـالبـاً الإحتفـاظ سرّاً بهـذه الأحـاسيس الداخليـة الهاجسـة ، أو هذه الإنـطباعـات غير المفهـومة التي تصلك . وذلك أمر مؤسف ، لأنك تستطيع تنمية طاقتك أكثر ، بالإهتمام بها ، وحسب . افهم حدسـك ، واستكشفه من دون عُقـد . بـوسعـك التعايش معه واستخدامه كما تستخدم سائر قدراتك جميعاً .

قم بالإختبار حول طاقتك على معايشة انطباعاتك والتمارين المتعلّقة بها .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

عنـدما تشعـر بحدس مـا ، يتولاك الإرتبـاك . إن عالم الـلامعقول غامض جداً بالنسبة إليك ، وأنت تلجه على رؤوس أصابع قدميك . مع ذلك ، يتفق لك غالباً أن تغادر الكون المعقـول المطمئن وتقيم صلة مـع ميدان حدسـك . ولكن ذلك لا يتمّ من دون بعض القلق . وليس لـك مطلقاً ثقـة حقاً بحـدسك ، حتى لـو سبق أن برهن لـك أنه يشكّـل لك

مصدر طاقة وقوة .

يتعيّن عليك أن تثق أكثر في طاقتك على الحدس . وبقبولها كما هي في ذاتـك ، تستطيع السيطرة عليهـا بصـورة أفضـل . ذلـك بـأنـك إذا رفضتها ، تتعرّض لأن تُغمَر بها . دون وعي منك ، ودون ما قـدرة على استخدامها إيجابياً .

تقبّلهـا ، وثق بها . فستكـون أيضـاً طـريقـة لثقتـك بنفسـك ، في مجملك .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت مصمِّم على ألا تهتم بطاقتك على الحدس. وسواء اكانت هذه الطاقة متطورة أم لا ، فأنت لا تـودّ معرفـة ذلك . بـالنسبة إليـك ينبغي الملموس أن يظل ملموساً . والواقع هو عالم عقلاني يحلِّل نفسه ، ويسيطر على نفسه ، ويُشرَح علمياً . مثل سائر البشر ، لديك حدس ، وظواهـر غير طبيعية ، ولكنك لا ترغب في اعتبـارها مـوجودة . ولـديك ميـل إلى التفكير أن هذا النـوع من الأمور هـو من ميدان المشعـوذين . إنه حقّـك العَيْن ، وليس هناك ما يمنعك من أن تستمدّ قواك من عقلك وقدرتك على التفكـير. . . إذا ما وجدت فيهما ، على الأقل ، توازنك كلياً .

قم بالإختبار حول طاقتك على معايشة انطباعاتك ، الذي يكمّل ، بالنسبة إليك ، هذا الإختبار .

طاقتك على النسيان

عندما تفكّر في كل ما عشته في طفولتك ، وفي بعض الذكريات المبدّدة التي تبقّت لك ، يمكنك قياس القدرة الهائلة على النسيان التي ينطوي عليها الكائن البشري . بالوسع القول إن ذاكرة قوية ليست الذاكرة التي تتذكّر كل شيء ، ولكن الذاكرة التي تتذكّر ، وحسب ، كل ما هو مهمّ . وكون المرء قادراً على النسيان ، هو كذلك كونه قادراً على العيش في الحاضر ، والتفكير ملياً في الضروري ، وتجاوز المنازعات والمجابهات .

وهو كذلك وعي أن الحياة الحاضرة ليست ، وحسب ، نتيجة الماضي ، ولكنها ، كذلك رغبتك الشخصية في صنع المستقبل .

بعد إنجازك هذا الإختبار ، فكّر في هذه العبارة لدجون لينون : « اليوم هو أول يوم مما تبقّى من حياتك » .

١ ـ بعض العبارات التي جرحتك ، هل هي ؟

أ ـ محفورة حفراً في ذاكرتك ،

ب ـ لا ، أنت لا تحمل حقداً ،

ج ـ إهانة أو إهانتان ، أثّرتا فيك .

٢ ـ ألديك غالباً ، أفكار متسلّطة متمحورة حول تفاصيل صغيرة ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ بين آنٍ وآخر ، عندما تكون مكتئباً ،

ج ـ لا ، مطلقاً .

٣ ـ ذكريات الطفولة :

أ ـ أنت لا تتذكّر شيئاً ، أو لا شيء تقريباً ،

ب ـ أنت غالباً مغمور بذكريات مقلقة ،

ج ـ ذكرياتك تتدفّق إذا ما وُجدت في أماكن طفولتك .

٤ ـ هل لديك غالباً الإنطباع بأن الحاضر يفلت منك ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ أحياناً .

٥ ـ أساء إليك أحدهم :

أ ـ تحقد عليه فترة طويلة جداً ،

ب ـ تحقد عليه إذا كانت إساءته خطيرة جداً ،

ج ـ تجد أن الحقد شعور مؤلم .

٦ ـ ألديك الإنطباع بأنك أكبر سناً مما أنت في الواقع ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ لا

٧ ـ في أدراجك :

أ ـ هناك بعض الذكريات ، والأشياء ، والصور ،

ب ـ ترتبها بانتظام لكي لا تدع الذكربات تجتاحك ،

ج ـ هناك وفرة من الذكريات .

٨ ـ ما تزال تشكو الآلام الجسدية التي عانيتها :

أ ـ لا ، أنت تنسى الألم لحظة يختفي ،

ب ـ أجل ، أنت تتذكّرها جيداً ،

ج ـ إنها ضبابية جداً في ذاكرتك .

٩ ـ أيمكنك أن تعدّد ههنا كل الأشخاص الذين كان سلوكهم معك غير مستحبّ ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ هذا يتطلب مجهوداً كبيراً من الذاكرة ،

ج ـ لا ، أنت تفضّل النسيان .

١٠ ـ أتميل إلى استعادة الماضي غالباً ؟

أ ـ نادراً جداً ، أنت تفضّل المستقبل ،

ب ـ في أوقات ،

ج ـ أجل، غالباً .

١١ ـ ألديك حسّ التقاليد ؟

أ ـ البتة ،

ب ـ بالنسبة إلى بعض الأشياء ، المحددة ،

ج ـ أجل ، كثيراً .

١٢ ـ هل تستمّد بسهولة دروساً من اختبارك ؟

أ ـ في بعض المناسبات ، وحسب ،

ب ـ أجل ، كثيراً ،

ج ـ لا ، المهم التكيُّف مع كل حالة .

١٣ ـ ذكرى ميلادك ، هي :

أ ـ المناسبة لإقامة عيد ،

ب ـ اليوم الذي تحسب فيه سنة تضاف إلى عمرك ،

ج ـ بداية سنة جديدة .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ب
٢	أ	ب	ج
٣	ب	أ	ج
٤	أ	ب	ج
٥	أ	ب	ج
٦	أ	ب	ج
٧	ج	ب	أ
٨	ب	ج	أ
٩	أ	ب	ج
١٠	ج	ب	أ
١١	ج	ج	ب
١٢	ب	ج	أ
١٣	ب	ج	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

سواء أأردت أم لم تُرد ، فإنك متأثر جداً بالماضي . فطفولتك تركت آثاراً لا تُمحى في نفسك . أنت ترجع غالباً ، إلى التقاليد ، وإلى اختبارك ، لكي تضفي الصفة الشرعية على أفعالك الحاضرة . وكذلك ، أنت لا تنسى بسهولة موقفاً غير مستحبّ من قِبل شخص مقرّب ، ولكنك تتذكّر ، جيداً ، الأعمال التي قدِّمت إليك من الأشخاص الذين لا يهضمون تدريجياً الأحداث التي تجري . أنت ، على النقيض ، تحتفظ بها في ذاتك ، وهي تنبثق ثانية في فكرك مصادفةً في المناسبات .

إن كل الأحاسيس ، والإدراكات الحسيّة ، والمشاعر المعاشة مخزونة بعناية في عقلك الباطن . بوسعك تأريخ كل ما يحدث معك . وهذه الطريقة في العمل تمنحك بعض الصرامة . أنت لا تتصرّف بلا تروّ ، لأن الماضي يثقل كثيراً أفعالك .

إن خطر هذا النوع من العمل يكمن في بعض التصلُّب غير الطوعي .

في الواقع ، أنت تحبّ أحياناً التخلُّص من هذا الوعي الحادّ للتاريخ لكي تحيا أكثر في الحاضر . غير أن ذلك صعب عليك .

قم بالاختبار حول طاقتك الإستقلالية واختبار العيش مع انطباعاتك ، اللذين هما ، بالنسبة ، إليك ، مكمّلان لهذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :**

أنت توازن جيداً جداً تأثير الماضي عليك والتجربة المعاشة حالياً ، لكأن الماضي كان لك بمثابة نقطة ارتكاز لاستخدام الحاضر بطريقة أفضل . أنت تنسى ما يفيدك أن تنساه ، ولا تحتفظ إلا بما تعتبره جيداً وجديراً بأن يُحتَفَظ به . هذا الأمر يتم من تلقاء ذاته ، دون أن يطرح عليك أي مشاكل . وهذا التنظيف بواسطة الفراغ الذي تقوم به ، يتيح لك التصدّي للحاضر بصورة دائمة وبنظرة جديدة .

قم بالإختبار حول طاقتك على التذكُّر ، الذي هو بالنسبة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

أنت تعيش كثيراً في « الهنا » و« الآن » . وحده اختيار اللحظة ، والحسّ باليوم يلفتان اهتمامك . إذاً ، فطاقتك على النسيان متطورة جداً . يكون لديك أحياناً الإنطباع بأن اللحظة الحاضرة هي وحدها الأساسية ، وأنك لم تعرفها قط من قبل . ويمنحك هذا بين آنٍ وآخر سلوكاً يعتبره الآخرون غير مفهوم ؛ ويخشى أن ينعتوك باللامبالاة ، ويخشى ألا يمحضوك ثقتهم . ومع ذلك ، ليس لأنك غير موثوق به : أنت ، وحسب ، مخلص كلياً في الحاضر ، شرط أن تنسى هذه اللحظة بأسرع مما جاءت .

بإدراكك هذه الطريقة في العمل ، تستطيع أن توازن ثانيةً قدرتك على النسيان عندما تغمرك أكثر من اللازم : إحرص عندئذٍ على الاهتمام أكثر بردّات فعل الآخرين . فهم ينسون مثلك بسرعة . إعتبر ، إذاً ، أن الماضي موجود بالنسبة إليك كما هو بالنسبة إلى الآخرين . وأقم وزناً لذلك .

طاقتك على معايشة انطباعاتك

بالنسبة إليك ، ليست الحياة سوى كلمات أو أفكار . فإذا كانت تلك هي الحال ، فإنك ستجيب حتماً بالإيجاب عن معظم الأسئلة في هذا الإختبار . أليست الحياة ، كذلك ، ألف انطباع وانطباع ، وألف إحساس وإحساس باللحظة التي تغذّي حواسّك ؟ إن هذا الإختبار سيطلعك على ما إذا كنتَ قادراً على العيش ، وعلى استرجاع انطباعاتك، وعلى ما إذا كنت تبحث عن لذة الإحساس .

ضع علامة على العبارات الإحدى عشرة أو الإثنتي عشرة ، أو الثلاث عشرة التي تمسّك بصورة خاصة من بين العبارات الست والثلاثين التالية .

١ ـ في سن المراهقة ، نظمت الشعر .

٢ ـ تستمع إلى الموسيقى الكلاسيكية مغمض العينين عندما يتسنّى لك ذلك .

٣ ـ تعشق زيارة معارض الرسم .

٤ ـ أنت شديد الحساسية بالنسبة إلى الأجواء ، إنها تؤثر في حالتك النفسية .

٥ ـ تطوّر بسرعة ، في مخيلتك ، مشاريع أو أفكاراً ، انطلاقاً من واقعة بسيطة .

٦ ـ الروائح والعطور يمكن أن تعيدك إلى ذكريات حسبتها توارت .

٧ ـ تأمُّل غروب الشمس يضعك في حالات غريبة .

٨ ـ في الصِغر ، كنت تروي لنفسك بنفسك قصصاً لا نهاية لها .

٩ ـ قلما تجد الوقت لتأمُّل السماء أو الطبيعة :

١٠ ـ لك ميل إلى الغناء ، أو الرسم ، أو الكتابة ، ولكنك لا تقوم بذلك مطلقاً ، خشية السخرة .

١١ ـ تحلم في معظم الأوقات بالألوان .

١٢ ـ يكفي أن تفكّر في شيء ما (في بلد ، مثلاً) لكي تشاهده أمام ناظريك .

١٣ ـ أنت عقلاني .

١٤ ـ لأحلامك أهمية بالنسبة إليك .

١٥ ـ تحب أن تعيش ليلاً ، ففي الليل تكون مخيلتك في أحسن حالاتها .

١٦ ـ عندما تكون في المترو ، تنظر إلى المحيطين بك ، وتتصوّر من هم ، وماذا

يفعلون ؟ ، إلخ . . .

١٧ ـ تحبّ المحادثات المسلية والمضحكة قليلاً ، والتوريات ، والإثارات الهزلية (المعتمدة على المفاجأة) .

١٨ ـ تلجأ غالباً إلى أفكارك ، منقطعاً عن العالم الخارجي .

١٩ ـ أنت حالم ، وقد نُعِيّ عليك ذلك غالباً .

٢٠ ـ أنت تحب الأشياء الملموسة .

٢١ ـ الفن ميدان لم يجذبك قط .

٢٢ ـ المطالعة هي إحدى هواياتك

٢٣ ـ تتمتع بحسّ الميكانيك ، تحب تعديد الحرف ، وإصلاح الأشياء والآلات .

٢٤ ـ تحبّ بعض الأشياء ، وحسب ، لإنسجام شكلها .

٢٥ ـ يجدك الآخرون غالباً غريب الأطوار في أفكارك

٢٦ ـ تحب إرتداء الملابس الغريبة .

٢٧ ـ لديك حس الألوان..

٢٨ ـ عقلك منطقي .

٢٩ ـ أنت واقعي جداً .

٣٠ ـ عندما تشاهد فيلماً سينمائياً يروق لك ، تتطابق كلياً مع شخصياته .

٣١ ـ لديك أحياناً الانطباع بأن الحياة حلم طروب .

٣٢ ـ خيالك يجمح بسبب شيء بسيط .

٣٣ ـ تشعر غالباً أنك مشاهد لما أنت تعيشه .

٣٤ ـ تبدو الحوادث المادية الممكنة الوقوع لا تُطاق .

٣٥ ـ تعلّق أهمية كبيرة على الأضواء .

٣٦ ـ لبعض الألوان تأثير قوي جداً عليك

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ١، ٢ ، ٣ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٦، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٤ :

أنت تجعل انطباعاتك في المقام الثاني ، أي أنك لا تعيشها ، وحسب ، في اللحظة ، ولكن لديك هبة تحويلها إلى شكل شعري . كان يمكن أن تكون ، مثلاً، كاتباً . عالم الخيال هو عالمك ، ويتفّق لك أحياناً أن تحيا حياتك كما لو كانت فيلماً سينمائياً ، تدور وقائعه تحت ناظريك . تحبّ أن ينطلق خيالك بحسب هواك . وما يثيره بصورة خاصة هي الكلمات والصور أكثر من الأحاسيس والإدراكات الحسيّة . أنت تحب هذا العالم غير العقلاني ، إلاّ أن ذلك لا يحول بينك وبين أن تقف بقدميك على الأرض ، وأن تكون قادراً على أن تتولى تماماً كل الأمور المادية حتى إذا كانت تبعث فيك الملل أحياناً . تتجلّى حساسيتك على أفضل وجه بواسطة الأفكار ، والألعاب الذهنية ، وفي كل ما يتعلّق بفن الخطابة ، والشعر . أحياناً تُعتبر غريب الأطوار بعض الشيء . وذلك لا يكدّرك ، لأن القليل من التحدّي يثيرك وينعشك .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٤ ، ٥ ، ٧ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٩ ، ١٩ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٦ :

أنت تستجيب بصورة خاصة ، إلى الإدراكات الحسية المتعلقة بالحواس والألوان والمشاعر . وأقوى انطباعاتك ، هي غالباً من النوع الجمالي ، وأنت تعيشها بقوة قد تدهشك . الجمالية مرتبطة لديك بالأحاسيس ـ سواء أكانت نظرية أو ملموسة ـ وكان يمكن أن تصبح رساماً

ماهراً أو نحّاتاً ماهراً ، لأن حسك التشكيلي جد متطوّر ، بوسعك الغوص عميقاً جداً في عالمك الداخلي ، وإعادة « شحن » نفسك بالطاقة ، وبالأفكار الجديدة . الأحلام ، بالنسبة إليك ، مهمة جداً ، ولديك الشعور بأنها حقيقية مثلما هي الحقيقة اليومية تماماً . لديك القدرة على أن تعيش انطباعاتك بطريقة ساطعة ، وبعفوية ، ويبدو لك عالم الصغار قريباً جداً . على أي حال ، بوسعك إنشاء صلة جيدة جداً مع الصغار ، مشاطراً إياهم هذا الحس بالمدهش والعجيب الذي تنطوي عليه ذاتك .

□ **وإذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة عن الأسئلة : ٩ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٣١ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٥ :**

الوضوح ، بالنسبة إليك ، فضيلة أساسية ، وأنت تحترس من كل ما هو ذاتي وشخصي . وليس معنى ذلك أنك لا تعيش أحاسيسك وإدراكاتك الحسية . على العكس ، أنت تحسّ الأمور بطريقة جيدة جداً . إلا أنك تفضّل عدم التلكؤ لدى الحالات النفسية التي تبدو لك غير منسجمة مع الحياة التي تنوي أن تحياها . وكذلك ، أنت تفضّل تركيز اهتمامك ، على كل ما هو أكثر عقلانية ، وأكثر دقّة ، الأمر الذي يلغي وجود حسّ فنّي متقدّم جداً . كان يمكن أن تكون صائغاً ممتازاً ، مثلاً . بوسعك إطلاق العنان لمواهبك الفنيّة ما دامت مدعومة ببنية صلبة ومتينة . حبذا لو أنك أسلست قيادك . لكان في وسعك أن تطلق كل الإبداعية الكامنة في أعماقك .

قم بالتمارين على الانطباعات المنشورة في خاتمة هذا القسم من الكتاب.

طاقتك على الدعابة

قد تكون الدعابة وسيلة للخروج من الكثير من الحالات . تحدٍّ أو الرغبة في الضحك مع الآخرين من لا معقول إحدى الحالات أو المواقف . وقد تكون سوداء أو وردية ، فلكل امرىء شكله من الدعابة ، ولا يقدّر دوماً دعابة الآخرين . وفي هذا الإختبار ستكتشف كيف تمارس دعابتك ، وما هي فائدتها ، وكذلك ستكتشف ما إذا كنت تفتقر إليها ! . .

١ ـ يدعوك أصدقاء إلى تناول طعام الغداء . عندما تصل ، لا يكون منه شيء جاهزاً :

أ ـ تضحك وتحقق العمل بنفسك ،

ب ـ تبتسم ابتسامة صفراء ، وتساعدهم من قبيل التهذيب ،

ج ـ تجد صعوبة في إخفاء استيائك .

٢ ـ أول ردّة فعل تصدر عنك عندما تصل إلى مخزن ما وتجد بابه مقفلاً :

أ ـ الغضب ،

ب ـ خيبة الأمل ،

ج ـ ليس الأمر خطيراً ، على أي حال .

٣ ـ عندما تتعرض إلى مشاحنة بسبب الغيرة :

أ ـ تتأثر كثيراً ،

ب ـ تشعر بالإنزعاج ،

ج ـ تجد الأمر سخيفاً .

٤ ـ هل تعلّق أهمية كبيرة على هيبتك ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ بعد التفكير ، أجل ،

ج ـ عندما يقتضي الأمر ذلك

٥ ـ ارتُكب خطأ كبير في المكتب ، ويدور الجدل لمعرفة من المسؤول الرئيسي . أول ردّة فعل لك :

أ ـ « لا يمكن حقاً الإعتماد على أحد . . . » ،

ب ـ «كل هذا مزعج ، ما العمل ؟ » ،

ج ـ « دعونا من الهلع ، كل شيء سيصطلح . . . » .

٦ ـ لإغرائك ، ما هو أفضل أمر ؟

أ ـ التحدُّث معك في قضايا عميقة ،

ب ـ بعث الإطمئنان في نفسك ،

ج ـ إضحاكك .

٧ ـ الروتين ، هو في رأيك :

أ ـ الهول ،

ب ـ حقيقة صعبة بالوسع زخرفتها ،

ج ـ ضرورة قد تكون مرضية .

٨ ـ غير المتوقّع ، هو بالنسبة إليك :

أ ـ مقلق ،

ب ـ مثير ،

ج ـ محتّم .

٩ ـ لعيد ميلادك ، أنت تفضّل :

أ ـ أن يُقدَّم إليك ما ترغب فيه ،

ب ـ هدية مفيدة ،

ج ـ مفاجأة .

١٠ ـ تحضّر في البيت غداء « عشّاق » ، يصل الطرف الآخر بعد ساعة المحدد :

أ ـ تحرد ،

ب ـ بحلمك المعروف عنك ، تتسامح عقب شرحٍ طويل ،

ج ـ تقول ضاحكاً : « في اللحظة نفسها التي بدأت فيها برامج التلفزيون تصبح شيّقة » .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ج	ج
٢	ج	ب	أ
٣	ج	ب	أ
٤	ج	ب	أ
٥	ج	ب	أ
٦	ج	ب	أ
٧	ب	ج	أ
٨	ب	ج	أ
٩	ج	ب	أ
١٠	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت تتمتع بحسّ قويّ على الدعابة يتيح لك التملّص بلباقة من مواقف صعبة كثيرة . وقد عرفتَ ، خلال حياتك ، كيف تقف على مسافة كافية من انفعالاتك . هذه المسافة تسمح لك بتحرك كبير من حيث السلوك . ولديك أحياناً ردّات فعل تبدو غير متوقّعة ، بالنسبة إلى الآخرين ، في حين أنها بالنسبة إليك ، مجرد نتيجة منطق داخلي ظاهر .

أنت تحيا حياتك بدعابة وظرف ، وتنجح في ذلك نجاحاً بارزاً .

حذارِ ، مع ذلك ، من الإبتعاد كثيراً عن نفسك ، أي عن غرائزك العميقة . والكثير من الدعابة قد يكون كذلك ، ربما ، دليلاً على انفعالية جدّ قوية ، نقنّعها بدهان ملمّع من الحماية . وإذا كان حسك الدعابي يبهج أصدقاءك ، فاحرص على ألا تتناول بالدعابة ما يتعلّق بمشاكلك الخاصة .

قارن هذا الإختبار مع الإختبارين حول طاقتك على الإصغاء إلى نفسك ، والسيطرة الإنفعالية ، اللذين هما ، بالنسبة إليك ، مكمّلان لهذا الاختبار .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

تعلّمت شيئاً فشيئا ، وغالباً لقاء جهود مضنية ، أن تكتسب بعض حسّ الدعابة . ولكن هذا الحسّ ليس عفوياً البتة ، إلا في بعض

الحـالات . وليست طبيعتـك العميقـة بـالضرورة ميّـالـة إلى الـدعـابـة . بالمقابل ، شخصك الإجتماعي قادر على الدعابة . والدعابة بالنسبـة إليك سيطرة ممتازة على دوافعك ، حتى إذا ما تقدّمتها هذه الأخيرة أحياناً . غير أن هناك غالباً انقباضاً ضعيفاً فيك عندما تكون في حالة دعابة .

بوسعك تنمية طاقتك على الدعابـة بطريقة قد تبدو ظاهرية التناقض لدى التفكير في عدم تمتّعك بالدعـابة . بـتركك الأمـور تجري في مجـراها الـطبيعي ، وبشعـورك إذ ذاك ، من الـداخـل ، كيف يمكن أن تتجـلّى دعـابتك في هـذا المـوقف أو ذاك - يتـاح لـك أن تسـترخي بـالنسـة إلى شخصك ، وأن تجدد دعابتك الحقيقية في مناخ أكثر استرخاء .

قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقتك على عدم النشاط ، الذي هو ، بالنسبة إليك ، مكمِّل لهذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

ليست الدعابة القدرة التي تميّزك ، أو على الأقلّ تلك التي ترعب في إقناع نفسك بوجودها . لقد اعتدت على النـظر إلى الأشياء بـرزانة . من الصعب أن تنبسط أسـاريـرك ، سـوى أن ذلـك لا يعني أنــك لا تقـدّر الدعابة . يبدو أنك توجّه اهتمامك إلى مظاهر أخرى من ذاتك ، مع قدرٍ كـبير مـن الإخـلاص ، حتمـاً . بالنسبـة إليك ، ليست الـدعـابـة أمراً حيوياً ، وأنت تعمل بطريقة جيدة جداً باستخدامك إياها بقـدرٍ ضئيل . مع ذلك ، بوسعك تنمية طاقتـك على الـدعابـة بقيامـك بالإختبـار حول السيطرة الإنفعالية . عندها يتبينّ لك أنك إنما تسيطر بـدرجة كبـيرة ، أو ليس كفاية ، على إنفعالاتك ، وكيف تقيم التوازن ، بقيامك بالتمارين التي تتعلّق بهذه المشكلة .

طاقتك الروحية

في زمن الشيع والشيوخ الروحانيين ، يجد كل واحد منا مدفوعاً إلى طرح الأسئلة حول هذه الظاهرة الإجتماعية للروحية . أليست هذه غير دُرجة (موضة) أو الحاجة العميقة المترسخة في الإنسان وهي إرادته منح معنى لحياته ؟ الإنسان هو ، في الواقع ، « الحيوان » الوحيد الحيّ الذي يستطيع إدراك أنه غير ما هو ، ويحدّد لنفسه مثلاً أعلى .

الإختبار التالي سيتيح لك أن تحدّد ما إذا كنت حساساً بالنسبة إلى مفهوم الروحية .

١ ـ عندما تشهد عرساً كنسياً ، أو حفلة تنصير ، أو مأتماً :

أ ـ تتأثر بالطقس الديني والاحتفال الجاري ،

ب ـ إنه ، بالنسبة إليك ، واجب اجتماعي ،

ج ـ كنت تفضّل عدم الإشتراك .

٢ ـ أتعتقد أن الدين هو ؟

أ ـ رؤية فلسفية إلى العالم ،

ب ـ ملاذ لمعظم الناس ،

ج ـ مؤسسة إجتماعية .

٣ ـ عندما تفكّر في الموت ، هل تعتبر ؟

أ ـ أنه نهاية في حدّ ذاته ،

ب ـ أنك لا تستطيع قول شيء عنه ،

ج ـ أنه المجاز إلى شكلٍ آخر من الحياة .

٤ ـ هل تشعر بالحاجة عندما تفكّر في حياتك ؟

أ ـ إلى أن تجد لها معنى ،

ب ـ تفضّل عدم التفكير فيها ،

ج ـ تهتم بإيجاد الحلول المحسوسة .

٥ ـ **التأمّل بالنسبة إليك هو :**

أ ـ ممارسة مجهولة منك ،

ب ـ اختبار سنحت لك الفرصة لممارسته مراراً ،

ج ـ أنت تمارس تأمُّلاً .

٦ ـ **هل تعتبر أن الذين يقومون برحلات سياحية في الشرق هم ؟**

أ ـ مستأصَلون إجتماعيون ،

ب ـ أُناس يبحثون عن مبرر للحياة ،

ج ـ أُناس يسعون وراء الغريب .

٧ ـ **هل تصلّي ؟**

أ ـ أجل ، غالباً ،

ب ـ أحياناً ، نادراً جداً ،

ج ـ البتة .

٨ ـ **أنت أمام غروب الشمس :**

أ ـ تلتقط صورة فوتوغرافية له ،

ب ـ تعجب به ،

ج ـ يغمرك إحساس داخلي يدقّ عن الوصف .

٩ ـ **هل يتفق أن تنسحب لفترة ما من محيطك المعتاد لكي تتصل في ذاتك بـ « المدى المقدّس » الذي لا يخصّ سواك :**

أ ـ يحدث لك ذلك أحياناً ،

ب ـ هذا ضروري لك ،

ج ـ هذا لا يثير فيك شيئاً .

١٠ ـ أتعتقد أن العالم الحديث في أزمة ؟

أ ـ لاسبابٍ اقتصادية ،

ب ـ لأنه يفتقر إلى قيم روحانية ،

ج ـ بسبب المنازعات الإجتماعية .

١١ ـ هل تعتقد أن الكتب التي تُعالج الروحية هي ؟

أ ـ بلا فائدة ،

ب ـ دُرجة (موضة) تجارية ،

ج ـ مساهمة في تاريخ الفكر .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	أ	ب	ج
٢	أ	ب	ج
٣	ج	ب	أ
٤	أ	ب	ج
٥	ج	ب	أ
٦	ج	ب	أ
٧	أ	ب	ج
٨	ب	أ	ج
٩	ب	أ	ج
١٠	ب	ج	أ
١١	ج	ب	أ

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت موسوم بعمق بالروحية ، حتى إذا أنت لم تحقّق دوماً ، كما يحلو لك ، هذه الطاقة . أنت من أولئك الذين احتفظوا في أنفسهم بـ« المدى المقدّس » حيث تتلاعب كل روحية . وهذه السمة تطبع احداث حياتك بطريقة خاصة جداً . معك يكتسب الأشخاص والأشياء ، إنعكاساً خاصاً ، وعمقاً غير عادي . تعرف جيداً كيف « تتصل » بعالمك الداخلي ، ومن هناك ، بعالم الآخرين . لك علاقة مباشرة مع الكون ، لأنك تشعر بوجود السماء ، أو الشيء المقدّس ، والله تعالى ، بغضّ النظر عن الاسم المُعطى لهذا « الوجود الروحي » . القريب منك والعزيز على قلبك .

إسهر ، وحسب ، على ألاّ تكون طاقتك الروحية هرباً من العالم ، وميلاً للإنطواء على نفسك لتجنّب حقائق المجتمع . هذا الهرب هو الجانب السلبي للروحية عندما لا تكون هذه الأخيرة معاشة بطريقة متوازنة كلياً . أنظر ملياً وباهتمام الإختبارات حول التصرّف ، والتكيّف ، والدينامية التي هي الوجه الآخر لذاتك ، وتبينّ كيف تصنع التوازن بين هذه الميول .

□ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

لديك حاجة مزدوجة في حياتك : من جهة ، إنجذاب نحو الروحية ، ومن الجهة الأخرى إنجذاب نحو القضايا الملموسة . ولعلك لم تختر بعد أي ميل يتغلّب على الآخر . لذا ، فأنت تعلّق كبير أهمية على « الإجتماعي » في حين أنك في فتراتٍ أخرى لا ترى إلاّ بـ « حياتك

الداخلية » . وما دامت هذه الحركة التوازنية بين هذين القطبين في ذاتك تجعلك تنبذ الواحد لمصلحة الآخر ، فإن كل شيء يكون على ما يرام . إحترس ، وحسب ، من أن تنسى كلياً وجود « الإجتماعي » عندما تكون في روحيتك ، والعكس بالعكس . أنظر باهتمام الإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى الذات الذي يتعلّق بك بصورة خاصة .

□ **إذا حصلت على حدٍ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

بالنسبة إليك ، عالم المحسوس والموضوعية والإجتماعي ، يبرّ إلى درجة كبيرة ، المجال الروحي . فالروحية ليست من شأنك حقاً ، أو على أي حال ، أنت لا تريد أن تمنحها الكثير من الاهتمام . ولكنك ، مع ذلك ، قد عانيت حالات داخلية قريبة من التصوّف ، إلا أنك تودّ نسيانها ، أو إعتبارها نوادر لا تؤثّر على مجرى حياتك . إنه عمل منطقي ومتماسك . سوى أنك إذا رغبت في تنمية طاقتك الروحية أكثر ، فقم بتيقّظ بالإختبار حول معايشة انطباعاتك والتمارين المتعلّقة به .

طاقتك على انعدام النشاط

إن طاقتك على انعدام النشاط هي ، على ما في ذلك من تناقض ، عنصر مهم لفعاليتك . فطاقتك على انعدام النشاط هي التي تتيح لك انتظار الوقت الملائم للتحرّك. وهي ، كذلك، التي تتيح لك أن توازن ما بين الدليل والنفي ، والتزام البعد بالنسبة إلى المواقف . القفز إلى العمل قد يحمل إليك ، مثلاً ، نتائج على الصعيد الخارجي ، ولكنه يجرّ إلى نمط حياة لا يناسبك . وبقدر ما ترضيك ديناميتك في الحياة الإجتماعية ، يتيح لك ما ستختبره من طاقة على عدم العمل ، دوماً البقاء على وفاق مع تواترك الداخلي .

١ ـ عليك مباشرة عمل مهمّ غداً :

أ ـ لا تفتأ تفكّر فيه ،

ب ـ تنهمك فيه قليلاً ، ولكنك تحاول التفكير في شيء آخر ،

ج ـ غداً يوم آخر .

٢ ـ بين موعدين هامين :

أ ـ تحتسي القهوة لكي تتنشّط ،

ب ـ تراجع الملف التالي ،

ج ـ تفيد من هذه الإستراحة .

٣ ـ أنت في سهرة صاخبة ، مضطربة ، حيث تسأم :

أ ـ تنصرف حالما يتسنّى لك ذلك ،

ب ـ تنطوي على نفسك ، غير عابىء بالخارج ،

ج ـ تبقى ، ولكنك تكون متشنجاً .

٤ ـ الجو مشحون بالحدة في المكتب :

أ ـ أنت ، كذلك ، في أوج الإحتداد ،

ب ـ لا تسمح لنفسك بأن تقع فريسة الإثارة ،

ج ـ تكافح من أجل المحافظة على هدوئك .

٥ ـ أنت تعتقد

أ ـ أن النجاح الإجتماعي جوهري .

ب ـ أن النجاح الإجتماعي مهم ،

ج ـ أن النجاح الإجتماعي مهم ولكنه ليس جوهرياً .

٦ ـ تدافع عن وجهة نظرك في مناقشة محتدمة . يروح الجميع يتحدّثون معاً :

أ ـ تتنفّس بهدوء وتنتظر اللحظة التي تشعر فيها أن بوسعك استئناف الكلام مع أقصى حدّ من التأثير ،

ب ـ تغتاظ ، وترفع صوتك أكثر من صوتهم ،

ج ـ تنتهي إلى الصمت رغماً عنك .

٧ ـ أنت في العطلة في مكانٍ رائع ولكنه موحش :

أ ـ تسأم بسرعة ،

ب ـ تبحث بنفاذ صبر عمّا يشغلك ،

ج ـ تدخل ببطء في تواتر آخر يناسبك جيداً .

٨ ـ عندما تلاحظ الفوضى في منزلك :

أ ـ تنتظر اللحظة التي ترغب فيها بترتيب الأمور ،

ب ـ تهرع من فورك إلى ترتيب كل شيء ،

ج ـ حسب مزاجك ، تخفّ فوراً إلى الترتيب أو تدع الوقت يمر .

٩ ـ عندما تضطرك الظروف إلى الكسل فترة طويلة :

أ ـ تحتمل ذلك جيداً ،

ب ـ تكون متوتراً ، قلقاً ،

ج ـ هذا لا يحدث لك مطلقاً

١٠ ـ التسكّع على هواك هو بالنسبة إليك :

أ ـ لذيذ ،

ب ـ مستحبّ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ مضيعة للوقت .

١١ ـ تدع نفسك تنصرف إلى الرسم (أو أي نشاط ابداعي آخر) :

أ ـ دونما تفكير في ذلك ، تفعل ما يطرأ لك ،

ب ـ تبني العناصر مسبقاً ،

ج ـ تودّ السيطرة على عملك في الإبداع .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	ب	أ
٢	ج	ب	أ
٣	ب	أ	ج
٤	ب	ج	أ
٥	ج	ب	أ
٦	أ	ج	ب
٧	ج	ب	أ
٨	أ	ج	ب
٩	أ	ب	ج
١٠	أ	ب	ج
١١	أ	ب	ج

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :**

تعرف تماماً كيف تصنع الأمور في أوانها ، وتمنح نفسك فترات استرخاء . ليس لديك قلق بالنسبة إلى النشاط ، ولذلك تثبّت طريقة عملك في توازن حسن بين العمل واللاعمل . ولكن لا تؤجل ، مع ذلك ، إلى الغد غالباً جداً ما يمكنك عمله في اليوم نفسه ذلك بأن عيب خاصينك هو أحياناً بعض الإهمال . مع ذلك ، وكقاعدة عامة ، أنت تتمتع بهبة معرفة انتظار الوقت المناسب للتحرك . وهذه القدرة تمنحك الانطباع بأنك لست مكرهاً قط على التحرّك ، تعرف كيف تتراجع بالنسبة إلى الأمور ، مما يجعل الآخرين يحكمون عليك بأنك تفتقر إلى بعض المبادرة . غير أنك تعرف جيداً إظهار مبادرتك في اللحظات المهمة . ولأنك تتمتع بحسّ النسبية ، تعرف كيف تسترخي عندما ترى أن الموقف لا يستدعي نشاطك الكامل .

قم بالاختبار حول ديناميتك الذي يكمّل هذا الاختبار .

□ **إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :**

أنت تعرف أن بعض القضايا ينبغي تسويتها في اللحظة ذاتها ، وأنه ينبغي للمرء أن يكون فعّالاً في بعض الظروف المحددة . ولكن ، في بعض المناسبات ، تدع نفسك تؤخذ بالجو ، ويتأثر بذلك تواترك .فتنقبض إذ ذاك كثيراً في العمل، وتتعب نفسك ، وبعد توفيرك فترة الاسترخاء في العمل ، تتأثر فعاليتك بذلك طوال فترة طويلة . مع ذلك ، في مواقف

أخرى ، أنت تعرف جيداً كيف توفّق بين تواترك والظروف ، موفراً التواتر والعمل ، واعياً جيداً أن العمل والفعالية يسيران اليد باليد . ولكي تجد هذا الإنسجام في كل المواقف ، ينبغي لك دمج كيف تتصرّف في الأوقات التي تجد فيها هذا الإنسجام ، وتطبيق هذا المبدأ نفسه على الحالات التي تشكّل لك قضايا .

قم بالإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى ذاتك الذي يكمّل بالنسبة إليك هذا الإختبار .

□ **إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :**

أنت عصبي وتميل إلى الاندفاع في كل ما تفعل . أنت مستعد دوماً إلى إتخاذ مبادرات ، وفعّال جداً . غير أنك تكسب أكثر إذا احترمت تواترك وعرفت القيام بالأمور في أوانها . أحياناً ، المزيد من الاندفاع يؤذي ، ويُخشى أن تسيء إلى صمتك ، وتُستثمر بسبب فرط نشاطك . إذاً ، تعلّم كيف تكبح عصبيتك عندما لا تكون الحالة ملحّة ، مقتطعاً عندئذٍ بعض اللحظات لتجميع قواك ، والإسترخاء ، والتنفّس ، وإدراك أن الإسترخاء هو غالباً جيد للنشاط .

قم بالإختبار حول طاقتك على استرداد الصحة ، الذي هو مكمّل بالنسبة إليك ، لهذا الإختبار .

إختبار لغز

ستجيب عن أسئلة هـذا الإختبـار دون أن تعـرف أي مـوضـوع يتناول . أجب بعفوية تامة ، تاركاً القياد لحدسك ، ودونما تفكير .

١ ـ الحياة ، ما هي ، بالنسبة إليك ؟

أ ـ سلسلة طويلة من الأحلام ،

ب ـ طريق له بداية ، ووسط ، ونهاية ،

ج ـ شيء لا يمكن التكهُّن به ، حيث كل شيء ممكن الحدوث .

٢ ـ إذا منحتك جنيّة طيبة الخيار بين ثلاث أُمنيات ، فماذا تختار ؟

أ ـ أن تحيا حياة هادئة ومنتظمة ، في إطار مستحبّ ، ودون أحداث بارزة ،

ب ـ البدء في كل يوم بمغامرة جديدة ،

ج ـ الحصول على إمكانية عدم الإهتمام بسوى عالمك الداخلي .

٣ ـ عموماً ، عندما تضطر إلى اتخاذ قرار يُلزم حياتك العاطفية :

أ ـ تزن بعناية الدليل والنفي

ب ـ تحلّل الموقف ، ولكن دون أن تدع مجالاً كبيراً لمشاعرك ،

ج ـ لا تثق إلا بما يمليه عليك حدسك ومشاعرك هنا والآن .

٤ ـ هل حدث أن بدّلت خططك تماماً بسبب خاطر مفاجىء ؟

أ ـ لا ، هذا خطر جداً ،

ب ـ حدث ذلك بصورة استثنائية ،

ج ـ غالباً ، وهذا يبعث على النشوة .

٥ ـ ألديك أحياناً الانطباع بأن « شيئاً ما » في داخلك يملي عليك سلوكك

أ ـ ربما . لدى التفكير في ذلك ، ولكنني لست متأكداً ،

ب ـ لا ، مطلقاً ،

ج ـ أجل ، انطباع أعرفه .

٧ ـ هل تميل الى ؟

أ ـ الوثوق كلياً بالحياة ،

ب ـ الوثوق بالحياة نسبياً ،

ج ـ تجنّب الوثوق بالحياة التي تدّق كثيراً على الحدس .

٨ ـ بالنسبة إليك ، النظام الإقتصادي القائم هو قيمة :

أ ـ أكيدة ، تعتمد عليها كلياً ،

ب ـ راسخة ، وينبغي أن يحسب لها حساب ،

ج ـ مزعجة ، يمكنك الإستغناء عنها .

٩ ـ عندما تتبع ما يمليه عليك حدسك :

أ ـ تجد نفسك في أحسن حال ،

ب ـ لا تجد نفسك دوماً في أحسن حال ،

ج ـ إنها كارثة ، وتتجنّب القيام بذلك .

١٠ ـ ألديك الشعور بأنك نلت حظك في الحياة ؟

أ ـ بالإجمال ، أجل ،

ب ـ أجل ، دائماً ،

ج ـ لا ، ليس حقاً .

ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

	الأول	الثاني	الثالث
١	ج	أ	ب
٢	ب	ج	أ
٣	ج	ب	أ
٤	ج	ب	أ
٥	ج	أ	ب
٦	أ	ج	ب
٧	أ	ب	ج
٨	ج	ب	أ
٩	أ	ب	ج
١٠	ب	أ	ج

هـذا الإختبـار اللغـز يتنـاول طـاقتـك عـلى الـوثـوق بـالغيب ، أو اللامنظور - والمنظور هو كل ما ينبثق عن عقلنـا الباطن ، أو الـلاوعي ، وكل ما نسمّيه عموماً ، القدر أو السرّ الخفّي . وتبعاً لمزاجنـا ، ولدرجـة تطورّنا أو التربية التي تلقّينـاها ، نحسب حسـاب الغيب أو لا نحسب . بعض الأشخـاص يتصرّفون دومـاً كما لـو كان كـل شيء مجرد عقـلاني . والآخـرون ، عـلى النقيض ، يميلون إلى إلقـاء إخفـاقهم وهمـومهم عـلى مسؤولية القدر أو انعدام الحظ . إذاً ، فالغيب هو ذريعة جيدة لعدم تحمُّل المرء مسؤوليـة وجوده وحياته . وبتأمُّـل النتائـج التي تحصل عليهـا في هذا الإختبار ، يمكنك اكتشاف بأي طريقة تمثّـل علاقتـك بالغيب ، وإلى أي درجة يمنحك هـذا الغيب عـامـلاً إضـافيـاً من حيث الحظ في نجـاحـك .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

بوعي أو من دون وعي ، أنت تدع جزءاً كبيراً في حياتك إلى الغيب أو اللامنظور . إنك حتماً تتمتع بحدس كبير (أنظر الإختبار حول الحدس) ، وتستشعر الأشياء والأحداث بإدراك حسي جد مرهف ، يتجاوز عالم العقلاني . وتتيح لك قابلية انفعال كبيرة بالنسبة إلى الأحداث أن « تغوص » في الداخل وتجني ثروات ، وأحاسيس ، وإدراكات حسيّة . ولا ريب في أنك متمتع بهذه الحالة الداخلية الشديدة القابلية على الإنفعال ، من أجل إدراك المصادفة ، والحظ في الهواء . ضربات من الحظ تُقدَّم إليك طوال حياتك . وتعرف كيف تحسّ بها وتستخدمها . إن طريقتك في الحياة غالباً ما يعتبرها مبتكرة المحيطون بك والآخرون يلاحظون غالباً أنك تراهم كما هم بنظرة تستطيع اختراق المظاهر إلى صميم الأمور . وبالفعل ، فإن هذه القدرة على النفاذ مباشرة إلى صميم الأشياء والمواقف ، هي التي تتيح لك الركون كلياً إلى المصادفة أو الغيب .

ولكن ، حذارِ من المغالاة في هذه الطاقة في منحى سلبي : فإن صورتها الهزلية ستكون صورة إنسان يؤمن كثيراً بالخرافات ، أوكل قدرة إلى قوة لا منظورة ، ويدع نفسه يترجح على هوى التيارات . ينبغي لطاقتك على استشعار الغيب مع ذلك ، أن تدعك تحيا أيضاً جانبك العقلاني والمنطقي . ذلك بأنك تعلم جيداً أن « المدهش » لا يظهر إلا أحياناً ، مصادفة ، وأن إرادة إجباره على إدارة كل المواقف ستكون جدّ سلبية . وبموازنتك بانسجام قدراتك في العقلانية والمدهش تستطيع أن

تعيش بنجاح كل طاقتك ، والإحساس باللحظة التي يتلاعب فيها الغيب .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

يتفق لك أن تدرك الحظ في الهواء . . . بمحض الصدفة . ولكنك لم تعمّق قط هذه القدرة ، لأنك ، ولا ريب ، لم تعرف كيف تعمل . أنت ذو قابلية كافية على الإنفعال بالنسبة إلى الأشياء لكي تحس بها بأعماقها . ولكن عندما يحدث ذلك ، فإنك حقاً، إما لا تصدّق ، أو أنك تصاب بالهلع قليلاً . ثق أكثر بطاقتك على إدراك الغيب ، وستجد فيه نجاحاً كبيراً . وباعتمادك أكثر على قابليتك على الإنفعال ، وأقل على عقلانيتك . تحصل على حرية أوفر في الحكم ، والنشاط . ولكن ، بالطبع ، هذا يصحّ في بعض الحالات ، وحسب (حالات عاطفية أو داخلية ، مثلاً) ، وينبغي تجنّبها في علم العمل والإجتماع) .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

عقلانيتك تسيطر بوضوح على قابليتك على الإنفعال . ولهذا أنت لا تعلّق أهمية على الغيب . المصادفة ، وانتهاز الحظ تحاذر منهما ، بالأحرى . تفضّل التصرّف باختيارك ، دون ترك أي شيء إلى المصادفة . وذلك ، على أي حال ، عمل يمنحك ترضية ، ولكن من أجل لذة اكتشاف ما يجري إذا أنت تخلّيت أكثر عن حظك . بوسعك تقرير القيام بتجربة به عندما يُقبل . لمجرد الفضول . وهذا يستحق العناء ، لأنك بذلك تمنح حجماً آخر لمعرفة ذاتك . وبعقلانيتك بالنسبة إلى قابليتك على الإنفعال ، تحصل على متانة أكبر تكون لك بمثابة عامل حظ إضافي .

ب ـ تمارين عملية

الإختبارات السابقة بيّنت لك كيف تعمل ، والإكتشافات التي قمت بها حول ذاتك يمكن أن تساعدك على استخدام خاصياتك بطريقة أفضل ، وإصلاح عيوبك ، بإدراكك أن كل خاصية قد تكون عيباً في بعض الحالات ، بينما قد يصبح كل عيب خاصيّة ، علماً بأن الأمر الأساسي هو بلوغ رؤية حقيقية لكل حالة ، ثم ضبط ردّات فعلك بالنسبة إلى الظروف .

هذه بعض التمارين العملية إذا رغبت في إصلاح بعض طاقاتك . لقد ابتكرت من أجل أن تُمارَس في البيت . بكل هدوء ، ولكي تُساعدك على الذهاب أبعد أكثر في اكتشاف ذاتك ومعرفتها . في البدء ، ستكون ، ربما ، متحيراً بهذه التمارين ، ولكنك إذا قمت بها ، وحسب ، لمحاولة الإختبار ، ورأيت ماذا يحدث ، سيتبينّ لك أنها تستطيع أن تساعدك في كل المجالات في حياتك ، وتسهم إسهاماً كبيراً في نجاحك واكتمالك الشخصي .

للقيام بهذه التمارين ، اختر دوماً فترة تكون فيها بمفردك ، وحرّاً ، ولا خطر هناك من إزعاجك . ليكن لك المتسع الكافي من الوقت ، وامتلك الحيّز بتوزيع الأضواء ، وخلق جو مريح ، وأقم براحة . . . وابدأ التمرين .

(١)

التمرينان الأساسيان لتنمية كل طاقاتك :

هذان في البدء تمرينان أساسيان باستطاعتك استخدامهما لكي تنشّط أياً من طاقاتك . وبحسب رغبتك في تنمية طاقاتك على النشاط ، أو الإستذكار ، أو الإبداع ، أو الحدس ، أو التركيب إلخ . . . تستطيع استخدام هذين التمرينين مكيّفاً إياهما مع المشكلة المحددة التي تودّ تنظيمها .

سنرى بعد ذلك خمسة عشر تمريناً خاصاً بوسعك ممارستها لتنشط بالمفرّق طاقات مختلفة .

□- المرحلة الأولى : الإسترخاء :

هذه المرحلة الأولى مخصصة لوضعك في أفضل الحالات الممكنة للقيام بالتمرين .

تمدّد على أرض ليست صلبة كثيراً ولا لينة كثيراً .

أغمض عينيك .

تنفّس .

ركّز على تنفّسك ، الذي تدعه حراً ولكن رحباً وعميقاً .

حاول أن تشعر بكل رأسك : القحف ، العظام ، جلدة الرأس (الفروة) ، العضلات ، التوترات ، إلخ .

ثم إرخِ هذه التوترات واحدة واحدة ، وكذلك مجمل رأسك ، وجمجمتك ، وجبينيك ، ووجهك ، إلخ .

انتقل بعد ذلك إلى العنق والكتفين . إرخِ عضلات الرقبة ، والعنق ، والكتفين .

تنفّس بعمق ، وببطء ، وأنت تواصل الإسترخاء .

انتقل بعدها إلى الذراعين ، وإلى الساعدين ، وإلى اليدين ، أرخهما ببطء وأنت تتنفّس بعمق .

شيئاً فشيئاً ، تشعر بأنك أصبحت ثقيلاً ، وثقيلاً أكثر فأكثر .

إرخِ بعد ذلك التجويف الصدري ، والرئتين ، والأضلاع ، والضفيرة (مجموعة عصبات عضلية متحابكة) ، والبطن .

تشعر بالإسترخاء أكثر فأكثر، تُثقل على الأرض ، وتحس بالدفء . . .

إرخِ الآن الحوض ، والخاصرتين .

إرخِ بعد ذلك الساقين ، والفخذين ، وربلتي الساقين .

وانتهِ بارخاء القدمين ، والعرقوبين (عصبين غليظين فوق العقبين) وأصابع الرجلين .

أنت تشعر الآن بأن كل جسمك قد استرخى ، وأن تنفّسك منتظم . . .

بوسعك الإنتقال بعد ذلك إلى المرحلة الثانية من التمرين ».

□ **المرحلة الثانية من التمرين** ·

في هذه المرحلة الثانية ستنمّي الطاقة التي تختارها بالتأكيد الإيجابي . أنت تعلم أن سلوكنا يتوقّف في الجزء الرئيسي من الطريقة التي نرى بها في داخلِ موقف ما ، فإذا كان لدينا صورة سلبية عن ذاتنا ، فإن سلوكنا سيتأثر بذلك . وإذا كان لنا ، على النقيض ، صورة إيجابية عن ذاتنا ، يغدو سلوكنا ملائماً ، ومرناً ، وسهلاً . ولذا ، صمّم هذا التمرين لك لكي يعلّمك كيف تعدّل صورة سلبية وتحوّلها إلى صورة إيجابية ، مشغلاً بذلك « الفصّال » الذي سيغيّر حالة تطرح مشكلة .

هذا التمرين البسيط يمكن أن يتضاعف إلى اللانهاية تبعاً لحاجاتك الشخصية . وهوذا مبدؤه ، الذي تطبّقه على حالتك الخاصة .

تتمدّد أرضاً ، وتختار الطاقة التي ترغب في تنميتها . لنتصورّ أنك قررت إصلاح طاقتك على الإتصال . فكّر في موقف حديث ، يطرح عليك مشكلة لأنك سيّىء الإتصال . مثلاً ، قد يكون ثمة خلاف بينك وبين أحد المعاونين ، سببه أنك تجد صعوبة في إطلاعه حقيقة على ما لا يسير كما يجب ولماذا . عندئذٍ تصوّر الموقف : أنت ، الأخر ، الديكور ، الأقوال المتبادلة ، ردّات فعل كل من محركي القضية .

ركّز نفسك على صورة ذاتك في هذا الموقف .

أنظر إلى نفسك وأنت تعمل ، بعيوبك ، بتردداتك ، والمشاعر المتناقضة التي تكبحك .

ثم وجّه ذهنياً ، هذا العمل كما ترغب في أن يكون .

تحوّل شيئاً فشيئاً إلى مخرج لعملك . ودائماً خيالياً وابتدع الدور كما تشتهي أن يكون .

لمساعدتك ، استعمل العبارات مثل « ليس لديَّ أي صعوبة في التعبير بوضوح عن فكري » أو « مخاطبي يفهم تماماً ما لديَّ من أقوال » .

استمر على هذه الصورة في وضع نفسك في المشهد وبإيجابية دوماً حاول كذلك أن تجد كل الأفكار الجديدة التي تتيح لُك الشعور بالإرتياح في هذا الموقف . ارتجل ، أطلق العنان لمخيّلتك ، وشكّل شخصك بقدر ما ترغب .

يتكشف هـذا التمرين عن أنـه جدّ فعّـال لأن سلوكك يتعـدّل من تلقائـه . بالـطبع ، عندمـا تجد نفسـك في الحياة اليـومية . ويحتفظ التـأكيد الإيجابي في موطن الخيال بقوّته عندما تكون في الواقع ، ويتيح لك تحقيق الطاقات التي ظلت مخبوءة حتى الآن .

(٢)

تناول كرسياً ، وضعه أمام مرآة (تفضل مرآة تستطيع أن ترى فيها قدميك) .

اجلس على هذا الكرسي ، قبالة صورتك التي تعكسها المرآة .

تنفّس .

إسترخِ .

أغمض عينيك .

تصوّر أنك أمام شخص تشعر أنه يحتجز تعبيرك .

أبدع ثانية هذا الشخص في تفكيرك : وجهه ، عينيه ، ملامحه ، تعبيره إلخ .

افتح الآن عينيك ، وتصوّر أن هذا الشخص قبالتك .

عندما « تشاهد » هذا الشخص كما لو كان حقاً هناك ، وَجِدِ الموضوع الذي لم تجرؤ على التحدُّث فيه إليه . وأشرع في سرد ما لم تجرؤ قط على قوله له .

تحدَّث وأنت تحسّ ما يدور فيك تدريجياً وأنت تتحدَّث .

توقّف قليلاً ، الفترة التي يسعك فيها تصوّر ردّات فعل الشخص

الخيالي الماثل أمامك .

سجّل لنفسك ما هي ردّات فعله .

ثم استمر في التعبير ، منتقياً دوماً الكلمات الملائمة .

عندما تجد نفسك محتجزاً ، تنفّس بعمق ، وتوقّف لحظة ، ثم استمر .

إن ممارسة هذا التمرين يتيح لك إطلاق وسائل التعبير شيئاً فشيئاً ، هذه الوسائل التي لا تستعملها عادة .

(٣)

تمرين لتنمية طاقاتك على العمل ، والتبطل ، والدينامية :

يمرّ العمل ، والدينامية ، وكل قيم « التحرّك » بالتوازن الدقيق بين الفعل وعدم الفعل . فإذا تغلّب أحد هذين القطبين على الآخر ، تتضاءل طاقة العمل . ولذا ، لكي نكون مرتاحين في العمل ، ينبغي لنا كذلك أن نكون في حالة التبطل .

هذا التمرين البسيط جداً يتيح لك أن تحيا جسدياً اختبار العمل الكلّي والتبطُّل الكلّي .

تمدّد أرضاً .

اغمض عينيك .

تنفّس .

عدّ الآن حتى ثلاثة .

عند العدد ثلاثة ، تنشّق ، وقلّص رجليك بقوة . ينبغي أن تكون كل العضلات متقلّصة .

أزفُر ثم أُطلق رجليك .

• عاود العملية نفسها مع عضلات الفخذين . تعدّ حتى ثلاثة ، وعند

هـذا العـدد تتنشّق وتقلّص العضـلات ، ثم تَـزفـر وتـطلقهـا ، وتحتفظ بالإسترخاء ثلاث ثوانٍ ، ثم تعدّ حتى ثلاثة قبل التنشّق والتقلّص .

قم بالشيء نفسه مع الحوض .

ثم مع التجويف الصدري ، أعلى التجويف الصدري .

والشيء نفسه مع الكتيفين والرقبة ، والظهر .

ثم بعد ذلك مع الذراعين بدءاً بالمعصمين ، والسـاعدين ، وأعـلى الذراعين .

وفي نهاية المطاف الوجه والرأس كله .

ثم بعـد ذلك ، وعقب بقـائك بـلا حركـة بضع لحـظات ، تنشّق بقوة ، وقلّص جسدك كله دفعة واحدة ، من القدمين إلى الرأس .

أزفر بعد ذلك ، وارخِ جسـدك تمامـاً .

أعد الكرة ، مع تـذكُّر اللحظة التى تقلّص فيهـا وترخي في كـل مرة .

بديل لهذا التمرين : عندما تعتاد على هذا التمرين ، يغدو بوسعك أن تتدرّب على تقليص جسدك كله دفعة واحدة ، وارخاءه ، دون أن تبدأ بالتقليص التدريجي لكل جزء من الجسد .

تحتاج ، بالطبع ، إلى ممارسة هذا التمرين مراراً قبل النجاح التام . وهو جدّ فعّـال لكي تدرك ، جسـدياً ، « النقـطة المحايـدة » بين العمـل وانعدام العمل ، وتتيح عندئذٍ السيطرة على قدرتك على التحرك في الوقت المناسب .

(٤)

تمرين لتنمية طاقتك على السيطرة على إنفعالاتك :

تتطلّب السيطرة على الإنفعالات كثيراً من الإهتمام بالذات ، ومعرفة معمّقة بأولياتنا . وثمة مشكلتان في السيطرة على الإنفعالات : فإما أنك تسيطر على ذاتك كثيراً ، وإما أنك لا تسيطر عليها كفاية .

بالنسبة إلى الأشخاص الذين يسيطرون كثيراً على ذواتهم .

ليست القضية قضية تقديم تمرين للقيام به ، لأن ذلك يقويهم بعد أكثر في لاإرادية السيطرة . . . بالمقابل ، هذه أمور مختلفة للقيام بها كل يوم ، لتجنّب كبح انفعالاتك .

ـ لا تحضّر نفسك مسبقاً للمواقف . مثلاً ، إذ اضطررت لتلبية موعد عزيز على قلبك ، فلا تفكّر فيه مسبقاً، كما تفعل عادة. أقبل إلى الموعد حر الفكر ، مستعداً للعيش في هذه اللحظة غير المتوقّعة . وانظر ما يحدث ، وأنت تتعرّض لخطر ترك الإنفعالات والإنطباعات تجري في أعنّتها ، ودون سابق تجربة . وستلاحظ ، ولا ريب ، أنك لا تتعرّض لخطر كبير جداً وفقاً لما اعتقدت ، بسيطرتك أقلّ على ذاتك .

ـ في حياتك اليومية ، فكّر في تسجيل كل الظروف التي تسيطر فيها على انفعالاتك ، الأوقات التي تغضب فيها دون أن تدع شيئاً منها يظهر ،

والمواقف التي تودّ فيها «عمل أي شيء» ونحنك نبقى بارداً تالرسام ، إلخ . . . في كل مرة كن واعياً بالنسبة إلى سيطرتك ، وحاول تجاوزها بعمل ما أو بعبارة .

ـ عندما تكون في البيت ، تلَهَّ بتناول ورق وأقلام ملوَّنة . اغمض عينيك . ودع يدك ترسم بكل حرية على الورقة أكمل هذا الرسم حتى تشعر بأن يدك متحررة تماماً ، دونما أي سيطرة أو كبح من جانبك .

ـ وأخيراً ، في حياتك اليومية ، لاحظ كل مرة تراقب فيها نفسك بنفسك ، أن النظرة التي تلقيها على ذاتك هي التي تكبح معظم انفعالاتنا . تحكم على نفسك بنفسك ، وتشعر بسهولة أنك سخيف ، ولذا تتجنّب التعبير عن أي إنفعال ، حاول ألَّا تنظر البتة إلى مرآة ، وقم بتكشيرات مرعبة لكي تعيد الرشد إلى صورتك الشخصية و . . . تنساها .

وبقدر ما ينبغي للأشخاص الذين يسيطرون كثيراً على أنفسهم أن يجتهدوا في عدم النظر إلى أنفسهم، بقدر ما ينبغي للأشخاص الذين لا يسيطرون على أنفسهم كفاية أن يتعلّموا على الملاحظة . لهؤلاء سيكون التمرين الذي سيفرضونه على أنفسهم يوماً ممتازاً ، لأن مجرد فرض نظام هو بحدّ ذاته خطوة أخرى نحو سيطرة إنفعالية أكبر .

□ **التمرين الأول :**

تمدَّد أرضاً . أغمض عينيك .

وتنشّق بعمق ، وببطء ، وأنت تعدّ إلى ثلاثة .

عند العدد ثلاثة ، احتجز التنفّس ، وعدّ حتى اثنين (أو حتى ثلاثة أو أربعة حسب قدرتك التنفسية) .

ازفر بعد ذلك وأنت تعدّ إلى ثلاثة .

أعد الكرّة ، واحرص على تزامن تنفّسك جيداً مع الوقت الذي تعدّه .

هذا التمرين ممتاز لتنمية قدرتك على ملاحظة جسدك والسيطرة عليه . . . وهو يتيح لك أن تكتسب معرفة تامة بإحساسك وتطبيق هذه المعرفة في كل مجالات حياتك .

□ التمرين الثاني :

هذا تمرين لتنشيط الشعور بمشاعرك .

استمع إلى موسيقى تروق لك .

إبدأ بالسير في القاعة ، بحسب إلهامك . وعلى إيقاعك ، وبحريّة .

عندما تصدر الأمر إلى نفسك ، توقّف فجأة ، في الوضع الذي تكون فيه لحظة الأمر .

إبقَ هكذا مغمض العينين ، راقب تنفُّسك ، وتوتراتك ، وانفعالاتك ، والمشاعر التي تظهر .

افتح عينيك ثانية وأعد الكرّة .

(٥)

تمرين لتنمية طاقتك على
الاتصال والإصغاء إلى الآخر :

يمرّ الإتصال بتعبيرك ، ولكن كذلك بالإصغاء الجيد إلى الآخر . في الواقع ، أنت تحصل على أفضل إتصال ممكن بقدر ما تكون مصغياً إلى الآخر مثل تعبيرك الشخصي : لذا ، فإن التمارين التي اقترحها عليك ستتناول على التوالي هاتين اللوحتين : الإتصال والإصغاء .

□ **أول تمرين على الإتصال :**

تزوّد بجهاز للتسجيل .

إختر موضوعاً عزيزاً على قلبك (موضوع يومي ، من نسق عامّ ، فلسفي ، إلخ . . . ، ما دام يحفزك) .

أبسط بصوت مرتفع هذا الموضوع وأنت تسجله .

اجتهد في أن تكون واضحاً ، محدَّداً ، ومقنعاً ، كما لو كنت تتوجه إلى جمهور مستمعين ينبغي لك إقناعه .

استمع بعد ذلك بانتباه إلى تسجيلك .

لاحظ ما تشعر به ، ودوّن الفترات التي تعتبر فيها أن الأمر

« مقبول » ، وتلك التي فيها تعتبر أن الأمر « غير مقبول » .

عندما تكون لاحظت جيداً ما هي أخطاؤك ، أعد الكرّة في الموضوع عينه . وحاول عند ذاك أن تكون أكثر إقناعاً وأكثر وضوحاً ، وأن تصحّح الأخطاء التي ظهرت .

□ ثاني تمرين على الإتصال :

قف أمام مرآة .

تأهب إلى تمثيل مشاهد أساسية مختلفة .

ركّز نفسك . وفكر في شعورٍ ما ، الغضب ، مثلاً .

فكّر في الغضب ، وانظر كيف يلعب فيك .

ثم مثّل أمام مرآتك ، هذا الغضب ، مع وضع الجسم ، والحركات ، وتعبير وجهك .

عمِّق إلى أقصى حدّ هذا التمثيل ، مراقباً جيداً كل ما يحدث في داخلك وفي خارج ذاتك .

انتقل بعدئذٍ بالطريقة نفسها إلى مشاعر أخرى : الخوف ، والحزن ، والسأم ، والفرح .

في كل مرة ، مثّل دورك تماماً ، مع بقائك دوماً مراقباً للتأثير الذي يُحدثه موقفك .

□ ثالث تمرين على الإتصال :

تزوّد بجهاز تسجيل .

اختر موضوعاً عزيزاً على قلبك .

خلال خمس دقائق ، دافع بصوتٍ مرتفع عن قضية هذا الموضوع كما لو كان عليك إلقاء مرافعة ، وأنت تسجّل ذلك .

وبعد ذلك مباشرة ، وخلال خمس دقائق ، عالج الموضوع ذاته من زاوية الهجوم على كل ما قلت ، وأبسط الحجج المعاكسة ، بالقدر نفسه من الإقتناع الذي تجلّى في المرة الأولى .

استمع إلى التسجيل .

دونّ الأخطاء ، ونقاط الضعف في خطابك .

وأعد التمرين مع تصحيح نفسك .

□ **أول تمرين على الإصغاء :**

اختر برنامجاً إذاعياً (محاضرة أو محاورة) .

إصغِ بانتباه وأنت تسجلها ، إلى كل ما يردده المتحدّث ، خلال خمس دقائق .

اقفل جهاز الراديو .

الآن ، أعد بصوتك ، بأكثر أمانة ممكنة ، ما استمعت إليه ، أي جوهر المحاضرة ، خلال خمس دقائق كذلك ، مجتهداً في أن تضع نفسك مكان الشخص الذي كان يتحدّث .

إستمع ثانية إلى التسجيل لترى ما إذا كنت قدّمت جوهر تفكيره .

□ **ثاني تمرين على الإصغاء :**

خلال برنامج تلفزيوني (فيلم أو مسرحية) ، أزل الصوت تماماً ، ولا تُبقِ إلا على الصورة .

أنظر جيداً إلى الممثلين ، وبمتابعتك ، وحسب ، إيمائيتهم ، وحركاتهم ، وتعبيراتهم ، أبدع ثانية وأحزر الحوار الذي لا تستطيع سماعه .

هذا التمرين الذي من الممتع القيام به ، يمنح مهارة كبيرة لإدراك

الآخرين في اللحظة ، في الإدراك المباشر .

□ **ثالث تمرين على الإصغاء :**

في الحياة اليومية ، عندما يخاطبك أحد تمرّن على أن تعيد عليه ثانية جوهر ما سبق وردّده جاعلاً منه تركيباً قصيراً ودقيقاً جداً . أحكم على التأثير الذي يحدثه لترى ما إذا كان التركيب الذي قدّمته إليه يطابق تماماً تفكيره .

(٦)

تمرين لتنمية طاقتك على معايشة انطباعاتك :

يكفي ، لتنمية هذه الطاقة ، تحقيق كل الإنطباعات التي نتطور فيها دوماً ، وحملها إلى وعيك . كل شيء هو إدراك ، وانطباع ، ولكننا لا نحاذر قط ذلك أبداً .

التمرينان التاليان مصمّمان ليحملا إلى وعيك الإنطباعات الحاضرة أو الماضية الموجودة في لاوعيك (عقلك الباطن) . وهما يتطلّبان الكثير من الإنتباه والتركيز لكي يتمّا بصورة جيدة .

□ التمرين الأول :

تختار مكاناً تحبّه (غابة ، أو ريفاً ، أو ساحل بحْر ، أو غرفتك ، وحسب) .

تقيم براحة في هذا المكان . تدع بصرك يتنزه فى كل ما يحيط بك .. ببطء تسجّل عناصر الموقع ، والأشكال ، والالوان . ثم تسجّل الروائح ، والعطور ، حتى الدقيقة جداً .

وتلاحظ كذلك الحرارة والإحساس بالبرد أو الدفء ، والنسيم الذي يهب على وجهك ، والرطوبة ، إلخ ....

ورويداً رويداً ، تدع نفسك تُجتاح من كل الإدراكات الحسية ، من

الأكثر قوة إلى الأكثر لطفاً التي تتشكّل .

هوذا كل شيء .

إن هذا التمرين يبدو جدّ سهل ، ومع ذلك ، يتطلّب الكثير من الإنتباه لإتقانه . وستلاحظ ، وأنت تمارسه ، إلى أي حدّ يمكن لإدراكاتك الحسّية أن تُصفّى . وستدرك أكثر فأكثر عناصر لم يسبق قط أن لاحظتها .

وبتعميق عالم الإدراكات الحسية هذا ، ستكتشف غناه ومداه الذي لا يُصدَّق .

□ **التمرين الثاني :**

في هذا التمرين ، المقصود أن نبدع ثانية ، وبحواسك الإدراكية وحدها ، شيئاً تعرفه جيداً .

إختر ، مثلاً ، عطراً تحبه .

تناول زجاجة العطر ، وشمّها بعمق .

شم جيداً كل درجات العطر، وكل ما يحدث على أنفك ، وبشرتك . ويديك ، إلخ . . . عندما تشمّ هذا العطر .

بعد ذلك ، دع هذه الزجاجة جانباً ، وضعها في حجرة أخرى .

أغمض عينيك .

حاول الآن أن تبدع ثانية بحواسّك كل ما أدركته وأنت تشمّ هذا العطر .

البرودة على أصابعك ، أو الإنتعاش على طرف أنفك . . . ركّز نفسك ، استعد شيئاً فشيئاً كل هذه الإنطباعات حتى يغدو لديك حقاً الانطباع بأنك تمسك بيديك هذه الزجاجة .

بوسعك القيام بالتمرين نفسه بأشياء أخرى . فنجان الشاي

الصباحي ، مثلاً .

تبدأ بلمس فنجانك ، وتحسُّس شكله ، وحقيقته ، وحرارته ، والرائحة المنبعثة منه ، إلخ .

ثم تضعه ، وتُغمض عينيك .

وأبدع ثانية هذا الفنجان باللمس ، والرائحة ، والطعم ، إلخ . في البدء ، لن تشعر ، ربما ، بشيء البتة . ولكن إذا ما ركّزت أكثر ، فإنك ستشرع حقاً في التقاط هذا الفنجان غير المنظور الذي تقوم بإبداعه ثانية ، بين يديك !

القسم الثاني

مبادىء النجاح السبعة عشر

مبادىء النجاح السبعة عشر

لا جدال في أن الإنجاز أو انعدامه ، والسبب وراء درجة كل واحد من البشر من النجاح في الحياة ـ تتباين كلها بتباين الأفراد الذين يقومون بالرحلة من المهد إلى اللحد .

ظروف المولد ، والأصل ، والتأثيرات المبكرة أو اللاحقة ، والأشخاص الذين يُصادَفون في الحياة ، والحالات الطبيعية والجغرافية ـ كل ذلك يسهم في التباين في الشكل الأساسي المؤدي إلى الإنجاز أو الإخفاق .

محظوظ هو الإنسان الذي تنطوي اختباراته الحياتية على فرصة لقاء أفراد أو كتب يساعدون الفرد على تركيز فكره على بعض الحقائق الأساسية حول ذاته .

عندما يدرك المرء الواقع الحيوي البسيط ، بله العميق ، أن السعي وراء هدف محدَّد هو أفضل ضمان لبلوغه ، تراه يغدو مستعداً للتحرك شطر قرارات أكثر تعقيداً . إن بوسع كل امرىء أن يتسلّق !

وتقوم فلسفة الدكتور نابوليون هِلْ وأ . هارولد كيون ، اللذين نترجم هذا الفصل من أحد كتبهما العديدة في علم النفس التطبيقي ، على ما يدعوانه « مبادىء النجاح السبعة عشر » . وقد وفّر تطبيقها العملي ، مفردة أو في تركيبات مختلفة ، مخطط النجاح لعدد لا يُحصى من الرجال والنساء في أربعة أقطار المسكونة .

١ تحديد الهدف

هـوذا السهم المصوّب نحـو الهدف . مـاذا تبغي من الحياة ؟ مـا هو هـدفكَ الأكـبر ؟ وفي اللحظة التي تمسـك بها بهـذا السؤال بكل انتبـاهـك واهتـمامك ، تشرع في مـواجهة نفسـك وتحليل ذاتـك . من أنت ، ومـاذا أنت ، وأين أنت ؟ وربما كانت أول خطوة لك شطر النجاح كونك صـادقاً تماماً مع نفسك . أي طريق تسلك ؟ أي معلمات ترى عـلى الطريق وأنت تقوّم موقعك الحاضر ؟

من الحسن تـدوين لائحة بـالأمور التي تبغيهـا من الحيـاة ـ من مثـل الصحة ، والعلاقات الشخصية التي تقيمها ، ومبلغ الدخـل الذي تـرغب فيـه ، والمبلغ الـذي تـودّ ادخـاره لضـمان الشيخـوخـة ، ونـوع المنـزل ، والسيارة ، والمنافع التي ترغب في توفيرها لكل فردٍ من أفراد الأسرة . هذه هي الغايات الرئيسيـة التي تحدّدها .

ارسم خطة لسنة واحـدة ، وخطة لخمس سنـوات ، واضعاً أهـدافاً للإنجاز من أجل التقدم الشخصي ، والإنضباط الذاتي ، وأهداف البيع في اليوم الواحد ، وفي الأسبوع ، وفي الشهر .

احفظ عن ظهـر قلب هذه اللوائـح ، مـراجعـاً إيـاهـا يـوميـاً ، في الصباح الباكر ، وقبيل أن تأوي إلى السرير ليـلاً . وحاول دومـاً أن تتذكّـر أن إنجـاز هذه الأهـداف سيحـدده إلى أبعـد حـدّ ، مـوقفـك وإهتـمامـك المتـواصل الثـابت بهـا . إجعـل هـدفـك المحـدَّد عـادة يـومية للصـلاة ، والحـديث ، والتفكير . بـذلك تكـوّن « وعي نجاح » في عقلك البـاطن ، وتـدريجياً سيسـاعدك عقلك البـاطن في تنفيذ الأفعال وردود الفعـل التـي تقودك إلى النجاح .

٢ . مبدأ قوة العقل الموجِّه

بعد أن تكون قد حدَّدت بوضوح أهدافك وغاياتك فكراً وكتابةً ، من الحسن أن تختار فرداً أو أفراداً تستطيع أن تشاطرهم خطتك للإنجاز . ويُحدَّد مبدأ العقل الموجِّه بأنه تحالف شخصين أو أكثر ، يعملون معاً بروح التناغم الكامل لتحقيق غاية محدَّدة . والقيمة في « تجميع أصحاب العقول المتشابهة معاً » بديهية . والتناغم في البيت يعقب عمل الرجل والمرأة بهدف إقامة علاقة متبادلة مرضية ومنتجة من حيث الزمان والسعادة بالنسبة إلى الاثنين .

إن اتفاقك المتبادل مع رب عملك للعمل على زيادة المبيعات لهو شكلٌ من أشكال التوجيه العقلي . وإذا كانت غايتك الرئيسية في الحياة هي طموح يمتد إلى أكثر من تكديس متطلبات الوجود العادية ، فإنك ستحتاج إلى مساعدة الآخرين على تحقيقه .

إن مبدأ العقل الموجِّه هو وسيلة تستطيع بها أن تستخدم الإختبار ، والتربية ، والمهارة ، والنفوذ ، وربما تمويل أشخاص آخرين لكي يساعدوك على تنفيذ غايتك الرئيسية . وتحالفك العقلي الموجه قد يبدأ باشتراكك مع شخصٍ آخر . ويتوقَّف عدد التحالفات التي ستتطلّبها كلياً على طبيعة أهداف تحالفك ومداها . إن « لقاء الأدمغة » ينبغي أن يكون منتظماً ، ومفيداً بصورة متبادلة ، ويكون دوماً متناغماً في الأمرين الأساسيين ـ الإخلاص والأمانة .

٣ . الإيمان التطبيقي

إن عنصر الإيمان لهو جزء لا يتجزّأ من كل العمليات والقواعد التي تؤدي إلى الإنجاز والنجاح . وهو من متطلّبات النجاح مهما يكن نوعه .

فالإنسان لا يبدأ رحلة عبر الغرفة للحصول على جرعة ماء من دون إيمان . الإيمان بأن ساقيه ستحملانه لاجتياز المسافة المطلوبة ، والإيمان بأنه عندما يدير الحنفية سيتدفق الماء منها ، والإيمان بأنه ، وهو يتجرّع الماء ، سيروي عطشه . فهل أن الخطو نحو الإنجاز ليس عملاً من أعمال الإيمان ؟ إن الخالق نفسه الذي منحنا الإيمان في قدرتنا على السير إلى ينبوع الماء ، بوسعه أن يزوّدنا بالإيمان في قدرتنا على بلوغ أهدافنا في العمل والحياة الشخصية .

عندما تسبق كلمةُ « الإيمان » كلمة « التطبيقي » ، فمعنى ذلك الإيمانُ الذي يعيش به المرء ويتصرّف ـ وليس شيئاً يؤمن به المرء ولكنه لا يطبّقه ويمارسه ، ولا إيمان المرء بغرائزه الخاصة للتصرّف بطريقة صحيحة تجاه الدوافع الطبيعية .

ما الذي يمنح الإيمان حجمه الهائل ؟ إن ذلك يتمّ بلوغه عندما يقدّر المرء حقيقة أن الإيمان مصدره الله تعالى ، مصدر القوة نفسه الذي يحفظ هذا العالم في حركة منتظمة متواصلة من النهار إلى الليل ، ومن فصل إلى آخر ، ومن مدّ وجزر إلى مدّ وجزر .

ليس ثمة شيء معقّد حول الطريقة التي يمكنك بها أن تعتمد على قوة الإيمان من أجل الإرشاد والتوجيه في الظروف والأهداف التي تنشدها من الحياة .

أولاً ، ينبغي لنا أن نواجه الجزء الأعمق في ذاتنا ، ونجابه بصدق اختيار الأهداف ، وتقدير المسافة ، والعمل ، والظروف التي تقف بيننا وبين بلوغ هذه الأهداف . والشخص العميق التفكير سيدرك إذ ذاك أن أموراً كثيرة ينبغي أن تحدث ، وأن ثمناً ينبغي أن يُدفع ، وأن مساعدة من مصادر مختلفة ينبغي أن تكون وشيكة ، إذا كان يريد تحقيق ما يرغب فيه . وعلى ذلك ، يتعينّ على المرء أن يضع المستقبل ، والأشياء غير المسوسة ، والعناصر التي ستحدّد فيما بعد بين يديّ الخالق ـ وإلاّ ينبغي له

ترك كل ذلك للحظ والمصادفة . والرجل العميق التفكير ، والطموح ، يدع عند ذاك الإيماز يعمل ، مطبّقاً إياه على كل تلك العناصر التي ليس له بعد عليها أي سيطرة . إن « إهمال » بعض المناطق ، ولكن مع الإعتقاد أن كل شيء سيكون على ما يرام عندما يحين وقت استخدام الشخصية ـ هذا هو الإيمان . إنه يعوّض عن حالة ذهنية مسترخية ، والنوم العميق ، والثقة التي تجتذب ردود فعل إيجابية من كل مصدر .

٤ شخصية محبَّبة

إن شخصيتك تكشف عن نوع التفكير الذي تقوم به ، والأخلاقيات التي تتقيّد بها ، وقواك ومعاييرك الذهنية والروحية ، ونوع الحياة التي تحيا . ماذا يكوّن الشخصية المحبّبة ؟ كيف يسعنا أن ننمّي شخصية تجتذب إلينا الناس ؟

هناك أنواع كثيرة من الشخصيات ، وأنواع كثيرة من الجاذبية . ولعلَّ الخصيصة المرغوب فيها أكثر من سواها ستكون الحالة الذهنية الإيجابية « إضحك . يضحك لك العالم ، إبكِ ، تبكِ وحدك » ! لكل واحد أيام قاسية ، ولكن العالم لا يسلك طريق الحزين حزناً عضالاً ، والشخص الذي ينظر دوماً إلى الجانب المظلم من الأمور . أنظر إلى الجانب المشرق من الطريق . .. د على الإيجابي .

قيل : إنك إن استطعت أنْ تُضحك شخصاً ، فإنك تستطيع أنْ تجعله يحبّك . فإذا ما أحبّك ، أصغى كذلك إلى ما تريد قوله بمزاج جديّ .

المرونة ، السهلة التكيّف مع التغيّرات والتوترات الدائمة في الحياة ، دون فقدان السيطرة الذاتية ، هي فن ، وفن ذو شأن . الإخلاص شيء مطلق . وانعدامه يكون جلياً وواضحاً وضوح الثؤلول على الأنف بالنسبة إلى المراقب المدرك ، والحساس ، والذكي . واتخاذ القرار السريع والحاسم

يدل عادة على وضوح وصحة في التفكير ، وثقة بالنفس ، وعقل غير مُعَنْقد . اللطف ، واللباقة ، والتسامح ، وحسّ الدعابة ، ورزانة مُحبَّبة ، وابتسامة حاضرة - كل ذلك يساعد على خلق الثقة والعلاقات الطيبة وتغذيتها .

٥ . سلوك المِيل الإضافي

يقوم هذا على مفهوم منح خدمة أوفر وأفضل مما هو متوقَّع أو مطلوب ، بالحالة الذهنية الصحيحة ، ومن دون توقّع مكافأة مباشرة . إن التعويضات لهي أضخم ، وأضخم كثيراً من الإستثمار . إن سلوك المِيل الإضافي يؤمّن زيادة في الشجاعة الشخصية ، والاعتماد على الذات ، والمبادرة الشخصية ، وتولّد حماسة أكثر . إنه يُفضي إلى موقف أكثر إيجابية ، وأسعد ، ووضع أكثر ضماناً للمرء مع زملائه العاملين ، ومع أصحاب العمل .

٦ . المبادرة الشخصية

المبادرة الشخصية سمة تحظى بالكثير من الإعجاب ، وإذا ما مورست بحذرٍ ومنطق ، بوسعها أن تضعك بسرعة هائلة في الطليعة . والمبادرة القائمة على تفاهم محدد حول ما ينبغي إنجازه ، تجعل المرء متناغماً مع كل من حوله ، ومع العالم بأسره ككل . وإذا كان للمرء غاية محددة في تفكيره ، عندها يصبح من السهل العثور على فرص المبادرات الشخصية .

المبادرة هي الخطوة الأولى - إنها دليل الموقف الصحيح ، المعبّر عنه بالتصرف والعمل . إنه دليل الإعتماد على النفس الذي قلما يخفى على أولئك الذين هم في موقع السلطة . والمبادرة الشخصية هي الثقة بالنفس

في التصرُّف ، وإذا كنت تتحرك بإتجاه هدف محدَّد ، فإنها تُسرّع رحلتك ، وتمهّد الطريق للعمل الصحيح لكي يصبح سهـلاً وأكثر مكافأة .

٧ . الإنضباط الذاتي

الإنضباط الذاتي هو التدريب الـذي يصحّح ، ويشكّـل ، ويقوّي ، ويحسّن . إن سلوكك ومواقفك تعبيرات عن أفكارك . ومعظم تفكيرنا يبدو أنه غير منضبط ، وتفكير عشوائي ، أو أنه على مستوى شبه واعٍ .

من وقت إلى آخر نحن ندرك « مشاعرنا » . والمشـاعر قـد تدلّ عـلى أننـا كنا نفكّـر بقوة في بعض المـوضوعـات . وعندمـا نشعر ، نصبـح أكثر يقظة ، لأننا نكون قد أصبحنـا مدركـين للقوة ، والـطاقة ، اللتـين يثيرهمـا التفكـير . ويمكن أن نُثار بـالنسبة إلى الحب ، والإيمـان ، والإخلاص ، أو بالنسبة إلى الخوف ، والغيرة ، والطمع ، والغضب .

ويعلّمنـا الإنضباط الـذاتي أن نوجّـه الطاقـة التي تولّـدها أفكـارنا إلى شعور ـ وعمل ـ اللذين سيكونان مفيدين ومقوّيين .

والإنضبـاط الذاتي يسـاعد عـلى توجيـه طاقتنـا إلى قنوات أكـثر نفعاً ونجاحاً .

٨ . الإنتباه المنظَّم

الإنتباه المنظَّم هو عملية تركيز الفكر على رغبة ما حتى توجد السبـل والـطرق لتحقيقهـا ، ووضعهـا في حيـز العمـل بنجـاح . والنجـاح يعقب الـتركيز الكثـير . والإنتباه المنـظَّم لقدرة أفكـارنـا ، وللطاقـة التي بـوسعنـا تـوليدهـا عبر الفكـر هي أداة حيويـة . الصـلاة ليست تعبّـداً ، وحسب . الصلاة تولّد السلطة ،والـطاقـة ، والوحـدة ، والقوة . والتفكير مع شخصٍ في موضـوعٍ ما يجلب تبصّرات جـديدة ، حقـائق جديـدة . والإنتباه

المركّز كفرد واحد أو عدة أفراد يجلب السلطة .

٩ . الحماسة

الحماسة إنفعال ، والنظير المادي لأفكارنا . إنها تبدأ وتنتهي في عقولنا .

والحماسة تناغم ، وثقة . عندما تشعر أنك ممسك بفكرة محدّدة ، وخطة محددة ، عندها تغدو متحمساً .

الحماسة هي شعور بالثقة ، وإدراك لعلاقة بين الشخص ومصدر القوة للإنجاز . تحدَّث بحماسة وإيجابية ، وتحرّك بثقة ، ولاحظ كيف أن الحماسة تنمو وتنتشر لتبلغ الآخرين .

١٠ . الخيال

« الخيال هو مصنع الروح حيث تتشكّل كل المخططات للإنجاز الفردي » . إن أعظم هبات الإنسان هي عقله المفكّر . إنه يحلل ويقارن ، ويختار . . . إنه يبتكر الأفكار ، ويتصوَّرها ، ويتكهن بها ، ويولّدها . الخيال هو تمرين عقلك ، وتحدّيه ، ومغامرته .

١١ . التعلُّم من الشدائد

الشدّة جزء من الحياة . وكل تصرُّف ، أو موقف ، أو اختيار في حياتنا يتضمن السبب والنتيجة . وفي الشدائد نجد مواقف تجعلنا ندرك تماماً النتيجة . وقد يكون السبب معروفاً ، أو قد يكون مبهماً وغير مفهوم . ونحسّ برد فعل شخصي ، ومهم جداً ، ويتحرّك في داخلنا انفعال شديد ، ونسأل « لماذا »؟

وكل شدّة تحمل في طيّاتها بذرة نفع مساوٍ أو حتى أكبر . وإذا نحن أدركنا هذه الحقيقة ، واستطعنا أن نتقبَّل واقع أن هذا الكون تحكمه قوانين ثابتة هي جزءٌ من القوة الخلاّقة ، ومهما كان صعباً رؤية السبب ـ عندها نستطيع أن نثبت أمام أي عاصفة تنزل بحياتنا ونخرج منها سالمين .

إن موقفك في وقت الشدّة يحدِّد الكثير من نتيجتها الدائمة على حياتك ـ للخير أو للشرّ .

١٢ . وضع ميزانية للوقت والمال

لما كان يومك يتألف من الأربع والعشرين ساعة التي يتألف منها يوم كل واحد في العالم ، فإن أمامك الفرصة نفسها التي لأي كان من أجل الإستخدام الذكي لهذا الوقت . لقد كان على الإنسان دوماً أن يتناغم مع العالم المحيط به . ففي كل جيل ، كان يتعينّ على الإنسان أن يتغلّب على الحركة والسرعة في العالم حوله . ولكن ، عند صياغة المطالب ، فإن التوازن موجود ، إذا نحن بحثنا عنه . وثمة الآن « وقت » أقلّ ، لأن الآلية والمواصلات والإتصالات الأكثر سرعة تبدو أنها تجعلنا نندفع بشدّة .

وفن وضع ميزانية للوقت هو واحد من الفنون الأصعب من حيث البراعة فيها ، ولكنه جد مكافىء ، ووضع ميزانية للمال قضية حرجة . إن عيوننا تميل لأن تكون أوسع من جيوبنا . فكم هناك من وقت لنتعلّم كيف نضع ميزانية لمالنا ؟ هناك كل الوقت .

١٣ . حالة ذهنية إيجابية

إن فكرنا هو الشيء الوحيد الذي يمكننا السيطرة عليه . فإما أن نسيطر عليه ، وإما أن نتخلّ عن السيطرة ، ونجنح . بوسعنا معالجة كل

حالة . ولا يسعنا عدم عمل شيء . كون المرء سلبياً هو عمل شيء .

ولكي تتحكم بحياتك ، عليك أن تتعلّم أن تحكم مواقفك . وردود فعلنا تحددها عاداتنا في السيطرة على فكرنا ومواقفنا . هل أنت تبحث عن سبل إيجابية إلى النجاح ؟

١٤ . التفكير الصحيح

إختر ما تودّ إنجازه . حدِّد كيف تبدأ بإنجازه . تحرّك نحو ذلك الهدف بإدراك محدَّد وإيجابي ، وبإيمان . هوذا التفكير الصحيح . وصحة تفكيرك تتأثر بالآمال ، والمخاوف ، والرغبات ، والمواقف التي تسمح بأن تحثّك . نظّم فكرك ، وكن مدركاً لطاقة فكرك .

إحفظه منضبطاً ، وصحيحاً .

١٥ . الصحة الجسدية السليمة

إن أفكارك تؤثّر على صحتك . الأفكار تستطيع أن تجعلك عليلاً ، كما أن الأفكار تستطيع أن تحركك نحو الصحة الجيدة ، والمواقف الحسنة ، والنوم العميق ، وعادات الأكل الجيدة . نمِّ وعي الصحة الجيدة ، والرفاهة .

ويُولّد التفكير الصحيح الجيد تناغماً داخل أجسادنا ، ويولّد ظاهرات طبيعية من النظام والترتيب .

١٦ . التعاون

النجاح ، داخلياً وخارجياً ، هو دليل على التعاون . وكل إنجاز هو

شكل من تعاون وعمل جماعي مهمّ وناجح بين الأفراد . وتكون أجسامنا سليمة عندما يكون ثمة تنظيم وعمل جماعي من جانب الأعضاء . وتكون حياتنا سعيدة عندما يكون ثمة تعاون بيننا وبين العالم المحيط بنا .

١٧ . « قوة العادة » الكونية

لعل هذا المبدأ هو الأصعب من حيث التحديد ، ولكنه المبدأ الذي يوفّر المفتاح لتفهُّم كل طاقاتنا الداخلية واستعمالها . وهناك أولئك الذين يسموّنه المبدأ « الغامض » . وإذا كنت تلاحظ وتؤمن بأن هناك نظاماً في الكون ، من شروق الشمس ، ونظامية المدّ والجزر ، عندها يمكنك أن ترى مثالاً لمخطط يُنفذ .

إن ثمة قوانين يُحفظ بواسطتها توازن الكون بأسره . وثمة قوانين طبيعية تجعل أنماط سلوكنا الطبيعي تعمل بحسب ترتيب ونظامية يمكن التكهن بهما . ومزج القوانين الطبيعية في الكون مع نشاطاتنا يساعد على إيجاد تلك القوة ، وذلك النفوذ ، وتلك الطاقة ، التي تجلب التناغم ، وراحة البال ، والنجاح . ويصبح لديك الطاقة لكي تختار الإمساك بمبادىء النجاح .

* * *

علم الإنجاز الشخصي

لقد درست قبل قليل موجزاً يستطيع أن يساعدك على السير في ضوء شعاع نجاح جديد لكي يرشدك إلى أي محطة في الحياة قد تطلبها آمالك . فإذا كانت وظيفة ذات مرتّب أفضل ما تحتاج إليه لتسعد ، فإنك قد تجد السبيل إلى تلك الوظيفة من خلال التمكّن من علم الإنجاز الشخصي .

وإذا كان ما تحتاج إليه في وظيفتك الحالية هو التناغم والتفهّم الأفضل ، فإن علم الإنجاز الشخصي يسعه أن يدلك على الطريق لبلوغه .

إذا كانت العلاقة البيتية تحتاج إلى تحسين ، فإن هذه الدراسة تستطيع أن تحمل إليك وإلى كل فرد من أفراد أسرتك ، التناغم ، والطمأنينة ، والتفهُّم ، وكلها ضرورية جداً لنجاحك في عملك . إن فلسفة علم الإنجاز الشخصي ستمنحنك تفهُّماً أفضل لنفسك ولسائر الأشخاص ، بحيث تستطيع مفاوضة الاخرين بروح وديّة توحي إليهم بالتعاون معك في كل الأوقات .

إذا لم تكن قد نجحت في السابق كما كنت ترغب ، فإن هذه الفلسفة ، ستساعدك على اكتشاف السبب في ذلك ، وترشدك إلى كيفية إزالة السبب .

وإذا كنت تعمل لحسابك الشخصي ، بوسعك أن تتعلم كيف تحوّل زبائنك إلى عمال ودبين ، يحملون إليك زبائن جدداً .

وإذا كنت معلّماً ، فإن علم الإنجاز الشخصي يستطيع أن يمنحك ذلك « الشيء » الذي سيضاعف طاقتك على التحصيل ، وسيساعدك لكي تترقى إلى حقول خدمة أوسع في مهنتك .

* * *

القسم الثالث

حِكم معبّرة

طاقة + تحريض = حِكم معبّرة

هذه مجموعة كبيرة من الحكم المعبّرة عن فكرة ما بطريقة بارعة أو موهمة للتناقض ، تساعدنا على تكييف تفكيرنا بالآراء والأفكار الإيجابية المقنعة . إنها تضاعف قدرتنا على الإنضباط الذاتي ، وتحت شعلة الرغبة في حياتنا وتعيد إضرامها . وقد دُعيت هذه الآيات القصيرة بأسماء كثيرة : فيتامينات النجاح ، حكمة مصفّاة ، حِكم معبّرة ، أمثال ، أقوال مأثورة . . . ولكن ، بغضّ النظر عن الاسم الذي نختاره ، فإننا حتماً سنتمكن من مضاعفة طاقتنا على النجاح بواسطة مبدأ الإيحاء الذاتي .

ولقد ثبتت صحة هذه الحِكم المعبّرة وتبيّن أنها عملية لأنها كانت ناجحة بالنسبة إلى أولئك الذين جرّبوها . وتم تحضير هذه المجموعة مع الرجاء بأن يجد فيها كل إنسان الغذاء جسدياً ، وفكرياً ، وروحياً ؛ ذلك بأن المفكر الكبير سقراط يقول : « الحكمة تزّين الثروات ، وتلطّف الفقر . »

إن هذه الأقوال المأثورة هي مكيّفات التفكير . طالعها باهتمام كثير ، واجعلها خاصّتك ، ثم لاحظ كيف أن الآخرين يمنحونك تعاونهم بسرعة وبلا أدنى ريب .

وقبل تركك ، أيها القارىء ، مع هذه الحِكم المعبّرة ، دعنا نمدّ إليك يد الصداقة . فمن خلال الكلمة المكتوبة ، نتمنى لك وفرة من

الشجاعة ، والسلام ، والإيمان . فإذا كنت تتمتع بالحالات الذهنية هذه ، فإن سائر الأمور جميعاً التي تحتاج إليها ، ستأتيك عندما تكون في حاجة إليها .

* * *

هذه الحِكم المعبّرة مترجمة عن كتاب « إنجح واغتن من خلال الاقتناع » للكاتبين نابوليون هِلْ وأ . هارولد كيون . . . وهو أحد أكثر الكتب رواجاً في القرن العشرين ، هذا الكتاب الذي قد يبدّل حياتك إلى الأبد !

* * *

التفكير الصحيح

□ كيف يمكنك أن تحكم على الآخرين بدقة إذا لم تكن قد تعلّمت أن تحكم على نفسك بدقة ؟

□ هل خدعت شخصاً آخر ، أم خدعت نفسك ؟ فكّر جيداً قبل الإجابة .

□ إن الشخص الذي يفكر قبل أن يعمل ، نادراً ما يضطر للإعتذار على أعماله .

□ محاولة إقناع الشخص الذي لا يفكّر هي مضيعة للوقت .

□ إن الشخص الذي يحسب أن العالم بأسره مخطىء ، قد يدهش لرأي الآخرين فيه .

□ كثيرون من الذين يعتقدون أنهم وصلوا يدهشون لمعرفتهم أنهم إنما كانوا يسيرون إلى الوراء .

□ أنت لا تصغي إذا كنت لا تفكّر .

□ حذارِ من التورط مع امرىء لا يفكّر قبل أن يعمل أو يتصرّف .

التصرُّف

□ راقب الشخص الذي يتقدّمك ، وستعلم لماذا هو أمامك ؛ ثم قلّده .

□ إذا شئت أن تنجز عملاً بطريقة عاجلة جيدة ، فابحث عن شخص ناشط ليقوم به . فالكسول يعرف بدائل وطرقاً مختصرة كثيرة .

□ إن الشخص الذي لا يتوصل إلى مقررات فورية ، عندما تكون بين يديه كل المعطيات الضرورية ، لا يمكن الإعتماد عليه لكي ينفّذ المقررات عقب اتخاذها .

□ النيّات الطيبة بلا فائدة حتى تترجم إلى تصرُّف ملائم .

الإيمان

□ بوسعك القيام بالشيء إذا آمنت بأنك تستطيع ذلك .

□ القوة تنحاز إلى جانب أولئك الذين يؤمنون بالحق .

□ ينتهي الإنسان إلى تصديق أي شيء يقوله لنفسه في أغلب الأحيان حتى لو لم يكن صحيحاً .

□ إذا كنت لا تؤمن بنفسك ، فلا تطلب إلى أحد أن يؤمن بك .

□ العامل المتجوّل العادي يعمل بعزيمة لا تعرف الكلل أكثر من سواه ، ويدفع ثمن ما يجنيه من الحياة أكثر من أي شخص آخر ، ولكنه يخدع نفسه إذ يعتقد أنه يحصل على كل شيء لقاء لا شيء .

□ لا يمكن ابتداع الإيمان ، بل يمكن أن يأخذه كل الذين أعدّوا تفكيرهم لتلقّيه .

□ لا أحد يسعه أن يدمّر إيمانك في أي شيء ما لم توافق شخصياً على

ذلك .

- إن أعظم الأعاجيب طرّاً هي قوة الإيمان البسيط .
- سوء الحظ قلما يورّط الشخص الذي يكون مرافقاه دوماً الأمل والإيمان .
- الإيمان يحتاج إلى أساس يقوم فوقه . الخوف يوجد بلا قاعدة .
- الإيمان يولد من غاية محددة تعمل في حالة ذهنية إيجابية .
- الإيمان حالة ذهنية غالباً ما تجعل كلمة « مستحيل » مهملة .
- الإيمان لا يحمل إليك ما ترغب فيه ، ولكنه يرشدك إلى الطريق لكي تسعى إليه شخصياً .
- حذارِ من الشخص الذي يهرب منه الأولاد والكلاب .
- الحذر المفرط سيّىء مثل انعدام الحذر . إنه يجعل الآخرين يرتابون .
- أنظر جيداً إذا كان المرعى على الجانب الآخر من السياج أكثر خضرة ، إذ ربما كان هناك أشواك كثيرة مختلطة مع العشب .
- عندما يقول امرؤ ما : « إنهم يقولون كذا وكيت » ، سله أن يسمّي مَنْ « هم » ، وأنظر إليه كيف يرتبك ويتضايق بشدة .
- عندما يبدو الغريب متلهفاً كثيراً للقيام بشيءٍ من أجلك ، احرص على ألا يقوم بشيءٍ ضدك .
- تفحّص جيداً الشخص الذي يحاول أن يحبّبك بنهجه في الحياة ، لتتأكد من أن نهّجه بمثل جودة نهجك .
- حذارِ من الشخص الذي يحاول خداعك بأنه يعمل أفضل منك .

التحدّي

- قدّم خدمة أوفر وأفضل مما يُتوقّعْ منك إذا ما شئت أن تجتذب الترقية السريعة والدائمة .
- روي عن هنري فورد أنه قدَّم مبلغ ٢٥ ألف دولار إلى كل من يدلّه على طريقة يوفّر بها مسماراً ملولباً واحداً وعزقة واحدة في كل سيارة يصنعها .
- في كل مرة تنجز عملاً ، إحرصْ أن تتفوّق على آخر إنجاز ، ولن تلبث أن تبزّ جميع من حولك .
- دلّني كيف يمكن توفير دايم واحد (عُشر دولار) في أي عملية في المصنع ، فأدلك كيف تحظى بالترقية السريعة والملائمة .
- أين ستكون ، ومَن ستكون بعد عشر سنين من الآن ، إذا أنت استمررت في السبيل الذي تسلكه ؟
- لا تهدم شيئاً ما لم تكن مستعداً لبناء شيء أفضل منه مكانه .
- في ساعة الهزيمة ، كثيرون اكتشفوا عظمتهم بتقبُّلهم الهزيمة كتحدّ ، وحسب ، للمحاولة من جديد .

الهدف الرئيسي

- ماذا تتطلّب من الحياة ، وما لديك لتمنحه بالمقابل ، يؤهلك لذلك ؟
- الرجل الناجح يركّز تفكيره على ما يريده في الحياة ـ وليس على ما لا يريده .
- بيغي هوبكنز تزوجت أربعة من أصحاب الملايين ، الواحد بعد

الآخر ، لأنها عرفت ماذا كانت تريد ، ورفضت القبول بالبدائل .

□ لا تهتمّ بما فعلت في الماضي . ماذا ستفعل في المستقبل ؟

□ إن الشيء الأبدي الوحيد في الكون بأسره هو الشيء الذي يركّز المرء تفكيره عليه .

□ إذا كنت لا تدري ماذا تريد من الحياة ، ماذا تحسب أنك ستنال ؟

□ تأكّد مما تريد من الحياة ، وتأكّد أكثر فأكثر مما عليك أن تمنحه بالمقابل .

□ تفحّص بدقة كبيرة الأشياء التي ترغب فيها أكثر من سواها .

□ تقضي الحكمة بمعرفة المرء ما لا ينبغي أن لا يطلب ، مثلما ما ينبغي أن يطلب .

□ إنهمك كثيراً بما ترغب بحيث لا يتسع أمامك المجال لكي تخشى ما لا ترغب فيه .

□ لا تخشَ من التصويب عالياً عندما تختار هدفك في الحياة ، ذلك بأنك مهما صوّبت عالياً ، فإن إنجازاتك ستقصّر عن ذلك .

□ إذا كنت لا تدري ماذا تريد، فلا تقل إن الفرصة لم تُتح لك .

التعاون

□ ما لم تكن ضابطاً في الجيش ، فإنك ستحصل على نتائج أفضل بواسطة الإلتماسات أكثر منك بواسطة الأوامر .

□ لا أحد يستطيع إصدار الأوامر ما لم يكن يعرف كيف يتلقى الأوامر وينفّذها .

□ التعاون الطوعي أو الإرادي ينتج طاقة مستمرة ، بينما ينتهي التعاون المفروض إلى إخفاق .

- التعاون الودّي يمنح الإنسان أكثر مما يمنحه اضطراب غير ودي في السوق .
- لا يسع أياً كان أن ينجح ويبقى ناجحاً من دون التعاون الودي من الآخرين .
- حاول أن تطلع كبير عمالك على الأشياء التي تحب ، وانظر كيف أنه سيساعدك بكل طيب خاطر على التخلّص من الأشياء التي لا تحبّها .
- معظم الناس يستجيبون بحرّية أكبر لطلب أو إلتماس ، بدلاً من الإستجابة لأمر .
- الشخص الذي لا يسعه تلقّي الأوامر بلطف ، لا شأن له بإصدار الأوامر .
- تذكّر أن لا أحد يستطيع أن يؤذي مشاعرك من دون تعاونك ورغبتك شخصياً .

الشجاعة

- إذا كنت لا تعرف ، فلتكن لك الشجاعة للإقرار بذلك ، فتصبح على الطريق نحو المعرفة .
- الشجاعة هي غالباً قفزة واحدة أمام الخوف .
- إن الرجل الذي يتذمر من أنه لم تسنح له الفرصة ، لم تكن له حتماً الشجاعة لاغتنام الفرصة السانحة .

النقد

- السبيل الوحيد لتجنُّب النقد هو ألاّ تفعل شيئاً ، وألا تكون أحداً .

عندها لن يفعل العالم شيئاً لإزعاجك .

- لا تخش مطلقاً النقد الجائر ، ولكن تأكد من أنه جائر .
- لا تنتقد أحداً لا تفهمه . يُستحسن أن تدع الوقت يمر محاولاً معرفة شيء عنه ، ثم عندها يغدو النقد غير ضروري .
- لو أن المخترعين خشوا النقد ، لبقينا نتنقل في العربات التي تجرّها الثيران ، ونرتدي ملابس مخاطة في المنازل .
- لا تخشَ النقد ، ولكن كن مستعداً لتقبّله ، إذا كان لديك فكرة مبتكرة تقدّمها .
- لا تنتقد أعمال شخص آخر ما لم تعرف لماذا قام بها ، ذلك بأنك كنت قمت بما قام به في الظروف المتوافرة نفسها .
- إذا كنت لا تحتمل النقد ، فلا يحقّ لك أن تقدّمه إلى سواك .
- قبل المباشرة بالنقد ، يُستحسن أن تلطّف بعض الشيء بالمديح .
- إمتدح أكثر مما تنتقد إذا شئت أن تنال شعبية .

الأعمال

- إذا كنت حقاً عظيماً ، فإنك ستدع الآخرين يكتشفون ذلك من أعمالك .
- احسب اليوم الذي لم تقم فيه بأعمال جيدة ، يوماً ضائعاً .
- الأوسمة والألقاب لن يكون لها حساب عندما تصل إلى السماء ، ولكن قد يُنظر إليك باهتمام من نوع الأعمال التي قمت بها .
- إن السبيل الوحيد للتباهي هو في الأعمال البنّاءة ، وليس في الأقوال . . .

- □ عندما تتحدَّث عما تريد ، فهناك ينبغي أن تتوقّف عن الكلام وتشرع في ترجمة ذلك إلى أفعال .
- □ الإطراء الذاتي يكون رصيداً وحسب ، عندما يتكوّن من أعمال مفيدة للآخرين وليس من مجرد أقوال .
- □ الأعمال ، لا الأقوال ، هي أعظم الوسائل بالنسبة إلى الإطراء الذاتي .
- □ إذا كنت حقاً أصغر من الآخرين ، فإنك ستدع الآخرين يعلمون ذلك من أعمالك .
- □ إن أسلمَ الطرق وأفضلها لمعاقبة من بادرك بالإساءة هي أن تقوم بإزاءه بعملٍ طيب بالمقابل .
- □ لا تهدر أي أقوال تجاه الشخص الذي يكرهك . الأفعال تؤثر فيه أكثر
- □ قل للجميع كم أنت طيب ، مهما كلّف الأمر ـ ولكن أظهر ذلك قبلاً !
- □ إن الشخص الذي يحسب أن بوسعه كسب الجنة بالمال وحده ، سيندم لأنه لم يحوّل ماله إلى أفعال جيدة .
- □ ليس النقش على بلاطة ضريحك ما سيُخلّد اسمك بعد الوفاة ، ولكن الأعمال الطيبة .
- □ الإيمان مزيج من الأفكار والأفعال .
- □ إذا كنت تقدّر الطيبة التي يبديها الآخرون ، فأظهر ذلك بالأفعال والأقوال على حدٍ سواء .
- □ إن النوع الصحيح من الأعمال لا يتطلّب تجميلاً بالأقوال .
- □ تذكّر هذا : إن العالم لا يعلّق أوسمة على صدرك بسبب ما تعرف ،

ولكنه قد يتوجّك بالمجد والثروات لقاء ما تفعل .

□ إذا كنت حقاً أذكى من الآخرين ، فإنك ستدع الآخرين يعرفون ذلك من أعمالك .

الهدف المحدَّد

□ إن الشخص الذي ليس له هدف رئيسي محدَّد هو عاجز كالسفينة بلا بوصلة .

□ سفينة بلا دفّة ، وإنسان بلا هدف ، يجنحان في النهاية إلى صحراء رملية .

□ العيش بلا أي هدف محدّد لا يعد بغير حياة قليلة الحظ ، عادية .

□ إذا لم يكن لك هدف رئيسي ، فأنت مدفوع نحو إخفاق ما .

□ إن استقرار الهدف هو أول مبادىء النجاح .

□ قوة الإرادة هي نتاج الهدف المحدد ، المعبّر عنه من خلال العمل المستمر ، المستند إلى المبادرة الشخصية .

الثقافة أو التربية أو المعرفة

□ التربية تعني تنمية العقل من الداخل بحيث يساعد المرء على تناول مشاكله على حدة ، وجعلها تعمل من أجله وليس ضده . إن كل تربية هي اكتساب ذاتي ما دام لا يسع أحداً أن يربي سواه .

□ إن ما تتعلّمه من عملك قد يكون في نهاية المطاف أكثر قيمة بالنسبة إليك من الأجر المباشر الذي تتلّقاه .

□ المعلّم الجيّد هو دائماً تلميذ جيّد .

□ الرجل المثقف ليس بالضرورة من لديه المعرفة ، بل ذاك الذي يعرف من أين يستقيها عندما يحتاج إليها .

□ إن دراسة المرء من أجل الأفكار البنّاءة مفيد أكثر من البحث عن أخطائه .

□ قد يتعلّم المرء بالإصغاء ، وليس بالكلام . . . قبل أن يخرج أي شيء من العقل ينبغي أن يوضع فيه شيء ما .

□ المعرفة ليست قوة ، إنها وحسب قوة كامنة تصبح حقيقة عبر الاستعمال .

□ المعرفة عديمة الفائدة ما لم تتحول إلى كسب عبر العمل .

□ إن المرء الذي يتعلم وهو يكسب أجره ، إنما يتلقى مالاً للذهاب إلى المدرسة .

□ تعلّم كيف تصنع شيئاً واحداً أفضل مما يصنعه أيّ كان ، فيتسنّى لك نسيان كل مشاكلك المالية .

□ إن القدرة على طرح أسئلة ذكية ، جعلت سقراط أفضل المثقفين في عصره .

□ المعرفة ، المستخدمة بذكاء ، تستوجب معرفة أعظم .

□ بوسعك أن تتعلّم الكثير من الأمور المفيدة بدراستك النحلة العسّالة ، شرط ألا تحاول أن تريها كيف تقوم بعملها .

□ من أين يتعلّم الفيلسوف الكثير حول الأخطاء التي يرتكبها البشر ؟ من الأشخاص الذين يرتكبونها .

الحديث الفعّال

- تـذكّر ، إن كـل كلمة تتفـوّه بها تمنح شخصاً آخـر الفرصـة ليجد كم تعرف .
- إن ما يُعتدّ به ليس دوماً ما تقوله ، بقدر ما هي الطريقـة ، التي تقولـه بها .
- ألاحظت كم هو طبيعي بالنسبة إلى الإنسـان أن يعدّل نـبرة صوتـه على هواه عندما يلتمس خدمة ما .
- تكلّم بلطف ، فلا تحتاج إلى وزن كلماتك بدقة وعناية .
- إن من يتحدث بلطف يسمع صوته أكثر .
- إن ألذع ألم مصدره اللسان الحادّ .
- فكّر على هواك ، ولكن اهتّم بكيفية التعبير عن أفكارك .
- الأقوال المُطلقة بطيش غالباً ما يكون لها ارتداد مُربك .

الحمـاسـة

- حيثما تكون الحماسة عادة ، ينتفي وجود الخوف ، والقلق .
- إذا كنت تفتقر إلى الحماسة ، فأنت مجرَّد من هدف رئيسي محدَّد .
- الحماسة تجعل عجلات الخيال تدور .
- الإنسان بلا حماسة كالسيارة بلا وقود .
- الحماسة غالباً ما تجعل الحديث المملّ شيّقاً .
- أسعـد الناس طـرّاً من تعلّموا كيف يخلطون اللهـو بعملهم ، ويجـدون

الإثنين معاً بحماسة .

الميل الإضافي

- نهاية قوس قزح لا تُبلَغ إلا لدى نهاية الميل الثاني .
- وحدهم أُولئك الذين اعتادوا سلوك الميل الثاني ، يجدون نهاية قوس قزح .
- المصلح يصيب دوماً نجاحاً أكثر من المشاغب .
- في كل مرة تؤثّر على شخص آخر للقيام بعمل أفضل ، فإنك تفيده وتضاعف قيمتك الشخصية .
- لا يسعك أن تجعل كل الناس على شاكلتك ، ولكنك تستطيع أن تنتزع منهم سبباً وجيهاً لكرهك .
- إن أهم عمل هو معرفة كيفية النقاش مع الآخرين بلا احتكاك .
- إن من يعمل أكثر مما يُدفع له لقاء عمله سيتلقى عاجلاً أو آجلاً أجراً يفوق ما يقوم به من عمل .
- إشرع في سلوك الميل الإضافي ، فتتبعك الفرصة من فورها .
- وحدها طريق الخدمة المفيدة تقود إلى مدينة السعادة .

الفشل

- أخفق اديسون عشرة آلاف مرة قبل أن يصنع المصباح الكهربائي لا تقلق إذا أنت أخفقت مرة واحدة .
- الإندفاع ، دونما غاية أو هدف ، هو أول ثلاثين سبباً رئيسياً للفشل .
- اديسون أخفق عشرة آلاف مرة قبل توصله إلى تحسين المصباح الكهربائي

الحديث . إن الشخص العادي كان انسحب لدى الإخفاق الأول . لذا هناك الكثيرون من البشر « العاديين » ، وأديسون واحد وحسب .

- ☐ إن جعل الحياة « سهلة » بالنسبة إلى الأولاد ، عادة ما تجعل الحياة « صعبة » بالنسبة إليهم في سنّ البلوغ .
- ☐ ربما وجد البشر فرصاً في الإخفاق والمحن ما كانوا يعرفوها في مناسبات أكثر ملاءمة .
- ☐ النجاح لا يحتاج إلى تعليلات ـ الإخفاق ينبغي أن يعالَج بالأعذار .
- ☐ هناك فارق كبير بين الإخفاق والهزيمة الموقتة .
- ☐ لا يمكن لأحد أن ينجح ما لم يقرُ بطبيعة هذا الفارق .
- ☐ لا يُعتبر المرء فاشلاً حتى يتقبّل الهزيمة كأنها دائمة ، ويتخلّى عن المحاولة .
- ☐ النجاح يجرّ النجاح ، والفشل يجرّ الفشل ، بفضل قانون التجاذب المتناغم .
- ☐ من يقامر من أجل الحصول على المال هو مخادع محتمل ، ذلك بأنه يحاول الحصول على شيءٍ لقاء لا شيء .
- ☐ أليس أمراً غريباً أن يبرع المرء غالباً في اختلاق الأعذار ، ويكون بليداً في القيام بالعمل الذي يجعل الأعذار غير ذات فائدة .
- ☐ أخطاء الآخرين هي عذر ضعيف لخطأك .
- ☐ الفشل ليس عاراً إذا كنت بذلت جهدك باخلاص .
- ☐ إذا لم يكن لديك أي هدف رئيسي ، فإنك مندفع نحو شيءٍ من الفشل .
- ☐ لا تلم الأولاد السيئين . ليكن لومك للذين عجزوا عن تربيتهم .

- تذكّر أن أخطاء الإنسان موزعة بالتساوي بيننا جميعاً .
- الرثاء الذاتي مخدِّر .
- الرجل الحكيم يراقب أخطاءه بدقة أكثر مما يراقب مزاياه ؛ الآخرون يفعلون العكس .
- الفشل بركة عندما يدفع الواحد منا من مقعده الوثير فوق الإكتفاء الذاتي ، ويجبره على القيام بعمل نافع .
- يبدو أن الفشل هو مخطط الطبيعة لإعداد البشر للمسؤوليات الكبيرة .
- قد يكون فشلك مصدر قوة ، شرط أن تعلم لماذا فشلت .
- إذا لم تعلم لماذا فشلت ، فإنك لن تكون أكثر حكمة مما كنت في البداية .

الخوف

- التهديدات المدوية تشير إلى مخاوف عميقة .
- الهزيمة تحترمك إكثر إذا أنت عرفت كيف تتقبّلها دونما خوف .
- لا تساير الخوف ، اقدم على قتله .
- الخوف هو أعظم أسلحة الشيطان ، وأكبر أعداء الإنسان .
- الخوف هو أكثر المشاعر البشرية كلفة ، على الرغم من أن معظم المخاوف لا أساس لها في الواقع .
- الأشخاص ذوو النية الصافية قلما يخافون شيئاً .
- الأمل والخوف لا يترافقان مطلقاً .
- سوء الطالع ، على ما يبدو ، يفضّل أولئك الذين يخشونه .

□ الحرية والخوف لا يمكن أن يتعايشا في حياة أي شخص .

□ إن كل صفقة تستند إلى الخوف أو القوة هي صفقة سيئة بالنسبة إلى الذي يقودها .

□ اذهب إلى سريرك وأنت تصلي ، واستيقظ وأنت تغنّي ، ولاحظ أي يو عمل ممتاز سيمر عليك .

□ لا الكلب ولا الجحش يكنّان أي احترام للشخص الذي يخاف .

□ اغلق باب الخوف وراءك وانظر كيف ينفتح بسرعة أمامك باب الأمل .

□ انهمك في السعي وراء ما تريد بحيث لن يكون لديك متسع من الوقت لتخاف مما لا تريد .

□ احتفظ بمخاوفك لنفسك ، فللشخص الآخر مخاوفه الخاصة .

□ من يخشى الفقر لن يعرف الغنى .

□ لا ينبغي لك أن تخاف من الشخص الذي يخاف نفسه ، ما لم تكن أنت ذاك الشخص .

□ الخوف طنّان : الإيمان يعمل بصمت . ولكنه يعمل . وعندما يلتقي الإثنان معاً يكون الإيمان دوماً سيد الخوف .

□ الخوف يفتك بعددٍ كبير من الناس أكثر مما تفعل معظم الأشياء الأخرى التي يخشونها .

الأصدقاء

□ إن من يلجأ إلى أصدقائه عندما يسعى وحسب وراء شيء مّا ، سرعان ما يجد نفسه بلا أصدقاء .

□ الأصدقاء ينبغي أن يربّوا حسب الطلب ـ فلا يؤخذون كأنهم أمر مسلّم

به جدلا .

- ☐ إذا أردت « معارف » ، كن غنياً . إذا شئت أن يكـون لك أصـدقاء ، فكن صديقاً .
- ☐ إذا اضطررت إلى خذلان أحد ، فتأكد أنه ليس الصديق الذي سبق أن ساعدك عندما كنت في ورطة .
- ☐ الصديق هو من يعرف كل شيء عنك ، ومع ذلك ما يزال يحترمك .
- ☐ الصداقة تحتاج إلى التعبير عنها باستمرار لتبقى حيّة .
- ☐ الصداقة تتعرّف إلى اخطاء في الأصدقاء ، ولكنها لا تتحدث عنها .

عادة الصحة

- ☐ عندما تشعر أنك بليد ، جرّب وصفة طبيب الطبيعة . توقّف عن الأكل حتى تحسّ بالجوع من جديد .
- ☐ إن أفضل وقت للتطبب هو قبل أن تمرض .
- ☐ إذا أردت التمتع بصحة جيدة ، فاعرف كيف تتوقّف عن الأكل قبل أن تشبع تماماً .
- ☐ ركّز تفكيرك عـلى عللك الجسديـة ، فتبقَ دوماً مـريضاً . الشيء نفسـه بالنسبة إلى الصحة .
- ☐ بعض الـرياضيـين يوقّـع على السكـاير لقـاء ثمن ، ولكنهم لا يدخنـون السكاير لقاء أي ثمن .
- ☐ الفاكهة الناضجة والخضر النيئة تشكّل غـذاء صحياً ، مهـما تناول منهـا المرء فإنـه يتخم .
- ☐ أنت تعـرف كيف « تغذّي » سيـارتك لكي تؤدي خـدمة جيـدة ؛ الآن

تعلّم كيف تغذّي نفسك من أجل صحة جيده .

- لا تحاول شفاء.الداء . من الأفضل أن تعالج الشيء الذي تسبّب به .
- الشهية الممتازة لا تؤدي دوماً إلى صحة سليمة .
- الحبوب لا تشفي التسمم ، ولكن الماء يشفيه .
- الغذاء الصحيح وطرد الإفرازات من الجسم يفيدان أكثر من التفاحة التي يُبقي تناولها يومياً الطبيب بعيداً عنك .
- راقب عادات أكلك ، ووفّر فاتورة الطبيب .

العوائق

- حصل شاب كفيف على القسط السنوي للحصول على درجة الأستاذية في جامعة نورثويسترن الأميركية ، بتسجيله مذكرات حول المحاضرات التي تُلقى في الصف بواسطة نظام براي المعروف في الإختزال ، ثم بطبعها على الآلة الكاتبة ، ومن ثم بيعها من زملائه في الصف الذين يتمتعون بنظر أقوى ، ولكن بطموح ضئيل .
- إذا ثبطت همتك ، فكّر في هيلن كيللر التي على الرغم من كونها صمّاء ، عمياء ، بكماء ، كسبت ثروة كبيرة بوضعها كتباً تُلهم أبناء جلدتها من البشر الأكثر حظاً .
- الشخص الذي يبدأ من القمة ، يكون على قدر كبير من الإعاقة ، لأنه إذ ذاك لا يسعه التحرك إلّا في إتجاه واحد ـ إلى أسفل !

السعادة

- بعض الناس يكدسون المال لكي يحوّلوه إلى سعادة ، ولكن الأكثر حكمة

يكدّسون السعادة لكي يمنحوها ، ويظلوا ينعمون بوفرة منها .

- بالوسع مضاعفة السعادة بمشاطرتها الآخرين من دون أن ينقصوا المصد الأساسي . إنه مصدر القوة الوحيد الذي يزداد عندما يُمنح .

- الإبتسامة شيء صغير قد يصنع نتائج كبيرة .

- السعادة توجد في العمل ، وليس في التملك ، وحسب .

- أنت لا تستطيع العثور على السعادة بانتزاعها من شخصٍ آخر . والشيء نفسه ينطبق على الأمان الإقتصادي .

- الإبتسامة تساعد ملامح الشخص ، وتجعله يشعر بأنه أفضل بلا أي ثمن .

- إن أي امرىء يمكن اكتسابه بالمحبة بأسرع من الحقد .

- إن الشخص الذي يمنح السعادة بسخاء ، يتبقّى لديه منها مخزون كبير .

- بوسعك التخلُّص بالضحك من الهموم التي لا تستطيع إزالتها بالتقطيب .

التناغم

- هناك تناغم في الكون بأسره ، وفي كل شيء ، باستثناء العلاقات البشرية .

- الإحتكاك في الآلات يكلف مالاً . الإحتكاك في العلاقات البشرية يُفقر كلا الروح والمحفظة . .

- إذا كنت لا تستطيع الإتفاق مع الشخص الأخر ، فإن بوسعك ، على الأقلّ تجنّب مخاصمته على هذا الأساس .

□ هنـاك ثـلاثـة جـوانب لمعـظم الإختلافـات في الـرأي مـع الآخـرين : جـانبك ، وجـانب الشخص الآخر ، والجـانب الصحيـح ، الـذي قـد يكون بين الجانبين الآخرين .

□ إن الشخص الـذي يـوحي بـالتنـاغم في العـلاقـات البشريـة يصعـد ؛ والشخص الذي يثير الإحتكاك ، يسقط . والنظام لا ينعكس البتة .

□ إن أهم عمل هو في معرفة كيفية التفاوض مع الآخرين بلا احتكاك .

□ تذكّر أن بدء أي نزاع يتطلّب اثنين .

□ الثقة المتبادلة هي أساس كل العلاقات البشرية المرضية .

□ إن الشخص الذي يحبّ التناغم يعرف ، عادة كيف يحافظ عليه .

□ إن كل نجاح دائم يقوم على أساس العلاقات البشرية المتناغمة .

□ إن الشخص الذي يُنشيء الإلفة بين البشر لن يُعدم الأصدقاء ، أبداً .

□ إن أي شيء يقلق التنـاغم بين البشر قـابل لأن يكـون نشأ مـع أولئـك الذينَ يفيدون من سوء الظن .

□ إن نـظام علم القوانـين الطبيعيـة يعطي الـدليل عـلى أنها تحت إشراف مخطط عالمي .

□ إن الخسارة التي يسبّبها الاحتكاك في العلاقـات البشرية ، إذا مـا أمكن تجنّبهـا ، ستجعـل كـل البشر معفّيـين من الضرائب ، وتسـدّد تكـاليف الحروب العالمية في سنة واحدة .

□ بـالوسـع التوصّـل إلى قوة غـير محدودة عنـدما ينسق شخصـان أو أكـثر التفكير أو الأعمال في روح تناغم تامّ لبلوغ هدف محدّد .

الأمـل والتشجيع

- □ إذا نظرت حواليـك ، أمكنك رؤيـة شخصٍ أسوأ منـك . كن شاكـراً لأنك لست مثله .
- □ الوقت هو أعظم الأطباء . إذا ما مُنح الفرصة ، استـطاع شفاء معـظم العلل التي يشكو منها البشر .
- □ عندما تسـوء الأمور كثـيراً ، فإنها لا يمكن أن تصبـح أسوأ ، إنها عـادة تبدأ بالتحسّن .
- □ المحن قلما تصيب الشخص الذي يكون حارساه دوماً الأمل والإيمان .
- □ عندما يموت الأمل ، نادراً ما تشهد الفرصة الجنازة .
- □ الأمل والإيمان هما الخادمان الطوعيان للإنسان الناجح .
- □ الثروة دونما جهد هي أمل بلا تحقيق .

العـلاقـات البشـرية

- □ الغيرة هي جنون موقت .
- □ لا يسعك أن تكون كاملاً ، ولكنك تستطيع أن تكون شريفاً .
- □ الثياب لا تصنع الإنسان ، ولكنها قد تسير شوطاً بعيـداً في منحه بـداية ملائمة .
- □ المـوظف الإداري الكبـير يصنعـه أكـثر من اللقب والمكتب المصنـوع من خشب الماهوغاني الفاخر .
- □ إن الشخص الـذي يبني منزلاً يتلقى دائمـاً مبلغاً من المـال يفوق المبلغ الذي يتقاضاه من يهدمه .

□ عندما لا تستطيع الربح ، بوسعك على الأقل الإبتسام ابتسامة عريضة .

□ الإنتقام هو خصيصة الإنسان البدائي .

□ عادة سيئة واحدة غالباً ما تفسد دزينة عادات طيّبة .

□ شهرتك يصنعها الآخرون . سلوكك تصنعه أنت شخصياً .

□ ما همَّ ماذا فعلت في الماضي . ماذاستصنع في المستقبل ؟

□ تذكّر أن أخطاء الإنسان موزعة بالتساوي بيننا جميعاً .

□ عملك لا يقدّم إليك أكثر مما تقدّمه أنت إليه .

□ الشيء الوحيد الذي يزعج الشخص الغاضب هو ابتسامة في حين أنه يتوقّع العبوس .

□ القدرة أعظم من المال لأنها لا يمكن أن تُفقَد أو تُسرق البتة .

□ الحقد والعدالة لا يمكن أن يحتلا فكراً صغيراً في الوقت نفسه .

الخيال

□ إن الشخص الذي غمس مقداراً كبيراً من البوظة في الشوكولا وسمّاه « فطيرة الاسكيمو » ، جمع ثروة لقاء الثواني الخمس من الخيال التي تطلّبها ابتكار الفكرة .

□ الخيال هو مصنع الروح ، الذي تتشكّل فيه كل المخططات من أجل الإنجاز الفردي .

□ إن عملك لا يمكن أن يكون أكبر مما يجعله خيالك .

الأفكـار

- □ احـذف آراءك وضع أمـامي الوقـائع بحيث أكـوّن آرائي الشخصيـة ، وبذلك تخدمني بطريقة أفضل .
- □ ليس الرأي أكثر صحة من حكم الشخص الذي يقدّمه .
- □ إذا كانت لديك طريقة أفضل لصنع شيء ما ، فإن فكرتك قد تسـاوي ثروة كبيرة .

الـتـأمين

- □ التأمين عـلى الحياة يسـاعد عـلى القضاء عـلى الخوف من الفقـر في سنّ الشيخوخة .
- □ إن الشخص الذي ينفق كل ما يكسبه سيقضي فقـيراً إذا هو أهمـل حمل بوليصة تأمين على الحياة .

قانـون التعـويض

- □ إذا كنت تسعى وراء المشـاكـل ، فـإن ثمـة امـرؤ من الفضـول بحيث يساعدك على العثور عليها .
- □ بعض النـاس يبـدو حسـاسـاً تجـاه العمـل الشريف ، ولكن الفـرصـة السانحة كذلك حساسة بالنسبة إليه .
- □ إن الشخص الـذي يقوم بعمله كما لو كـان هو صـاحب المؤسسة ، التي يعمـل لديهـا ، قد يـرى اليوم الـذي سيصبح فيه هـو صاحب المؤسسـة أو مؤسسة أفضل .

□ لم يكن كريستوف كولومبوس يدري إلى أين هو متجه عندما بدأ رحلته ، ولم يدرِ أين هو لما بلغ المكان ، ولا أين كان عندما عاد ؛ لذا قيّده جيرانه وسجنوه بسبب الشك والإشتباه .

□ هنري فورد لم يصبح غنياً من جرَّاء بيعه سيارات فورد ، بل من الخدمة التي أدّاها بواسطة سياراته .

□ إن الشخص الذي يقدّم من العمل أكثر مما ينال من أجر ، سينال عاجلاً أو آجلاً بطيب خاطر من الأجر أكثر مما يقدّم من عمل .

□ في كل مرة تؤثّر على امرىء ما لكي يقوم بعمل أفضل ، فإنك تفيده وتضاعف قيمتك الشخصية .

□ قم بعملك كما لو كنت ربّ العمل تماماً ، وعاجلاً أو آجلاً ستصبح رب العمل !

□ لا تكتف بأن تكون ممتازاً في عملك . كن الأفضل ، وسرعان ما تصبح شخصاً لا يُستغنى عنه .

□ قانون التعويض ليس دوماً سريعاً ، ولكنه يعمل تماماً وبثبات مثل غروب الشمس .

□ دع مالك يعمل من أجلك ، فلن تُضطر إلى العمل الشاق للحصول عليه .

□ في البدء يتعاطى المرء الشراب والتدخين باختياره ؛ ثم تراهما يستوليان عليه من دون اختياره .

□ إذية سمعة شخص ما لن تضيف شيئاً إلى سمعتك الشخصية ، لذا لماذا تزعج نفسك لقاء لا شيء ؟

□ عندما تبدأ بالعطاء ، لن تلبث أن تأخذ .

□ إذا كان لديك ما لا حاجة لك به ، امنحه من يحتاج إليه ، فإنه سيعود

إليك بطريقة أو بأخرى .

□ إن الشخص الذي يستطيع منح مستخدمه سمعة طيبة . يتلقّى من مستخدمه سمعة طيبة دوماً تقريباً !

المعرفة والمحنة

□ قبل أن تتوّج الفرصة الإنسان بنجاح كبير ، غالباً ما تمتحنه بالشدة والحظ العاثر لترى من أي مزاج هو مصنوع .

□ إذا شئت ألا تعرف حياتك الفوضى ، فلا تعث مع أولئك الذين أفسدوا حياتهم .

□ عندما تجتاحك المحنة ، يستحسن أن تكون شاكراً لأنها ليست أسوأ ، بدلاً من القلق على حظك العاثر .

□ أنت لن تعرف أبداً من هم أصدقاؤك الحقيقيون حتى تنزل بك المحنة ، وتحتاج إلى تعاون مالي .

□ إذا قدّمت إليك الحياة ليمونة ، فلا تتذمر ، ولكن حوّلها إلى ليموناضة ، وبعها من الذين يشعرون بالعطش من كثرة التذمّر .

الحرية والاستقلال

□ لا يكون الإنسان حرّاً ما لم يتعلّم كيف يفكّر تفكيراً شخصياً ، وتكون لديه الشجاعة على التصرُّف بمبادرة شخصية منه .

□ التفكير الدقيق يجعل الإنسان حرّاً ، ولكن لا شيء سواه يفعل ذلك .

□ لا يكون المرء حراً إذا حمل ضغينة لأحد ، لأنه يكون تحت عبودية مشاعره الخاصة . لا تكن قاسياً إزاء رب العمل ، لأنك قد تكون ربّ

عمل في يوم ما .

- ضرائب مرتفعة مع وفرة من الحرية مرغوبة أكثر من إنعدام الضرائب بلا حرية .
- الحرية والخوف لا يمكن أن يتعايشا في حياة أي إنسان .
- الإنسان الحرّ لا يخشى شيئاً .
- لا أحد يسعه أن يكون حرّاً تماماً حتى يكون صادقاً تماماً مع نفسه .

الحب

- الحب هو مجرد لعبة بالنسبة إلى العازب ، ولكنه مقوّ بالنسبة إلى العانس .
- شيء واحد ، وحسب ، يجتذب الحب ، وهذا هو الحب .
- الحب ، واللطف ، والصداقة ، موجودات ثلاثة لا تقدّر بثمن ، ليس بالوسع شراؤها بالمال ، وينبغي أن تُمنح قبل أن تكون ملزمة .
- قد يهذي الشعراء حول « الحب في الكوخ » ولكن الآخرين يعلمون أن الحب يخرج من الباب الخلفي عندما يقرع الفقر الباب الأمامي .

الإخلاص

- شيئان لا يستطيع المال أن يبتاعهما هما : الحب والصداقة . هاتان هبتان من الله تعالى ، وليس لهما أي ثمن محدَّد .
- درس واحد كبير ينبغي أن نتعلّمه من الكلب ، وهو الإخلاص الدائم .
- الرجل الكبير حقاً هو خادم ـ وليس سيداً .

- إن الكلب الذي لا يهز ذيله عندما يعود سيده إلى البيت ، يستحسن أن يفتش عن سيدٍ آخر .
- لو أن كل البشر كانوا بمثل وفاء كل الكلاب ، لكان العالم جميلاً جداً .
- بحق السماء ، لا تعضّ اليد التي تطعمك .
- إن الشخص الذي عنده كلب طيب لا يعدم الأصدقاء أبداً .

العقل الموجِّه

- العقل ينمو ، وحسب ، بالاستعمال ، ويتوقّف عن النمو من قلة الإستعمال والتبطّل .
- الإنسان ليس أكبر من الأفكار التي تسيطر على عقله .
- هناك شيء ما في الحقيقة يجعل سهلاً التعرّف إليها من جانب كل الذين يبحثون عنها بعقولٍ متفتحة .
- العقل المغلق يتعثر ببركات الحياة من دون أن يتعرّض إليها .
- كان عقل هنري فورد تماماً مثل سائر العقول العادية ؛ ولكنه استعمله للتفكير به وليس لإيواء الخوف والتحديدات المفروضة ذاتياً .
- تذكّر أن العقل يغدو قوياً بالإستعمال ، والشجاعة تصنع القوة .
- حذارِ من الذي يحاول تسميم عقلك بالنسبة إلى شخصٍ اخر بحجة مساعدتك . إنه ، لا محالة ، يحاول مساعدة نفسه .
- العقول المتوقدة الذكاء هي تلك التي تشحذها كثيراً التجارب العملية .
- القرار السريع عادة يدلّ على عقل يقظ
- وجّه عقلك شخصياً ، فلا تعود عرضة للتوجيه بعقل الآخرين .

□ لا أحد يسعه أن يغضبك ما لم تفتح له باب عقلك .

□ تقدُّم المرء في الحياة يبدأ بعقله وينتهي في المكان نفسه .

□ إن ربّ عملك الحقيقي هو ذاك الذي يتجوّل تحت قبعتك .

□ العقل الذي يخدم على أفضل وجه هو الذي يُستعمل على خير وجه .

□ العقل لا يتعب مطلقاً ، ولكنه أحياناً « يسأم » من جرّاء نوع الغذاء الذي يتناوله .

□ اعرف عقلك وستغدو مثل الحكماء .

□ عقلك ملكك شخصياً ، وكذلك هي المسؤولية في كيفية استعماله .

□ إذا كنت تعرف عقلك تماماً ، فأنت تعرف ما فيه الكفاية لكي تبقيه إيجابياً دوماً .

الحالة الذهنية

□ إن الشخص ذا الحالة الذهنية السلبية يجتذب المشاكل مثل قطعة المغنطيس التي تجتذب بُرادات الفولاذ .

□ إذا كنت قلقاً أو خائفاً من شيء ما ، فلأن ثمة شيئاً في حالتك الذهنية بحاجة إلى تصحيح .

□ تذكّر أن لا أحد كوفىء قط أو رُقّي بفضل مزاج سيّىء أو موقف سلبي .

□ الترقيات السريعة ليست دوماً الأبقى .

□ محاولة الأخذ من دون العطاء أولاً ، أمر غير مثمر مثل محاول الجني من دون البذر قبلاً .

□ يُستحسن محاكاة امرىء ناجح بدلاً من حسده .

□ إنـه لأمر سليم أن تتحـدث عن الآخرين مـا دمت لا تتحـدث إلا عن خصالهم الحميدة .

□ إما أنك تمتطي الحياة ، أو أنها تمتـطيك . إن حـالتك الـذهنية هي التي تحدّد من هو الفارس ومن هو « الفرس » .

□ عـوضاً عن التـذمّر مما لا تحبّه في عملك ، إشرع في إطـراء ما تحبـه ، وانظر كيف سيتحسّن عملك بسرعة .

□ أحياناً تقضي الحكمة بالتحالف مع الخصم بدلاً من محاربته .

□ لا أحـد يستطيـع امتطاء جـواد ، إذا اكتشف الجـواد قـوّتـه الحقيقيـة . ويصـحّ ذلك بالنسبة إلى الإنسان .

□ الشخص الـذي يكون أعـداؤه أكثر من أصـدقائـه بحـاجـة إلى تفحُّص حالته الذهنية .

□ حالتك الذهنية تحدّد نوع الأصدقاء الذين تجتذبهم .

□ قبل أن تحاول السيطرة على الآخرين ، تأكّد من أنك سيّد نفسك .

□ معظم العلل تبدأ بعقل سلبي .

□ إذا كنت واثقاً من أنك على صواب ، فلا حاجة بك إلى القلق بشأن ما يعتقده الناس فيك .

□ الأشخاص ذوو الحالات الذهنية الإيجابية لا يوجدون في الطريق .

□ السلوك ينعكس بدقّة في حالة المرء الذهنية الخاصة .

□ العقل السلبي ينتج ، وحسب ، أفكاراً سلبية .

□ الحالة الـذهنية الإيجـابية قـوة لا تقاوم لا تعـرف شيئاً يُسمى جسمـاً لا يتحرك .

□ تذكّر أن تحديداتك الذهنية هي من يمنعك شخصياً .

- □ إذا لم تكن لك قوة الإرادة للحفاظ على جسمك في حالة جيدة أو صالحة للاستعمال ، فإنك تفتقر ، كذلك ، إلى قوة الإرادة للحفاظ على حالة ذهنية إيجابية في سائر الظروف المهمة التي توجه حياتك وتضبطها .
- □ إن كمية الخدمة التي تقدّمها ونوعها ، مع الحالة الذهنية التي تؤديها بها ، تحدّد جميعاً مبلغ الأجر الذي تناله ونوع العمل الذي تقوم به .

الحالة الذهنية والعقل

- □ الجسم بيت آلي يعيش فيه العقل .
- □ لم يكتشف بعد أحد حدود قوة عقله .
- □ العادات الحسنة تبدأ بحالة ذهنية إيجابية .
- □ العقل السلبي لا يجتذب مطلقاً السعادة أو النجاح المادي ، ولكنه يجتذب نقائضهما .
- □ كل عقل هو في آنٍ محطة إرسال والتقاط بالنسبة إلى اهتزازات الفكر .
- □ العقل المنظم جيداً لا يعترف إلا بتحديدات ضئيلة .
- □ انظر إلى الحَسَن لدى الآخرين ، فتراهم ينظرون إلى الحَسَن فيك . والأمر نفسه ينطبق على السيِّىء .
- □ عقلك هو ملكك وحدك . تملّكه ، ووجّهه للاستعمال المحدَّد ، ودع الحياة تسدّدك بحسب شروطك .
- □ إذا كان فكرك يستطيع أن يجعلك مريضاً - وبوسعه ذلك - تذكّر أن بوسعه كذلك أن يجعلك معافى .
- □ متفائل واحد يمكن أن يستخدم نفوذه البنّاء أكثر من ألف متشائم .
- □ القلق الذي لا تغذّيه يقضي جوعاً .

- عمرك الحقيقي تحدده حالتك الذهنية ، وليس السنوات التي عشتها .
- فكرك هو الشيء الوحيد الذي تسيطر عليه بصورة حصرية ، لا تتنازل عنه طوعاً عبر مناقشات عديمة الفائدة .
- معظم الأمراض تبدأ بالفكر السلبي .
- من عادة الحياة أن تمنح كل واحد ما يعتقد أنه سيناله .
- المسلَّم به أنه ليس لديك أي هموم لا يسعك إزالتها بمجرد تبديل حالتك الذهنية .
- الفكر الفتيّ يصنع جسداً فتياً .
- عندما يولد الحرّ الفكر ، يرتعد الشيطان فرقاً .
- العقل الحسن التنظيم يعمل بينما يرقد الجسم .
- وحده العقل المتفتح يستطيع أن ينمو .
- الإطراء الذاتي هو عادةً دليل حاسم على عقدة نقص .
- الرجل المريض أكثر خطراً من الجسم المريض ، ذلك بأنه شكل من أشكال المرض المعدي دوماً .
- بعض الناس لا يتحررون مطلقاً من الأوهام ، لأنهم في الأكثر يُبقون أفكارهم متناغمة مع القلق والوهم . إن الفكر يجتذب ما يركّز عليه .
- إبقِ فكرك مركّزاً على ما تبغي من الحياة ، وليس على ما لا تريد منها .
- بدّل حالتك الذهنية ، فيتبدّل العالم من حولك تبعاً لذلك .
- إذا لم يكن بوسعك أن تسوس حالتك الذهنية الخاصة ، فماذا يحملك على الاعتقاد أنك تستطيع أن تسوس سائر البشر ؟
- الفكر مليء بالديناميت الذهني . اهتم بالطريقة التي تلمسه بها .

□ حالتك الذهنية الحقيقية هي ربّ عملك الحقيقي .

□ ذوو الحالات الذهنية الإيجابية لا يوجدون في الأخدود

□ حالتك الذهنية هي مفتاح شخصيتك الذي يُعتمد عليه أكثر من أي شيء آخر .

□ أنت لا تستطيع السيطرة على أعمال الآخرين ، ولكنك تستطيع السيطرة على ردّ فعلك الذهني تجاه أعمالك ، وهذا هو المهم بالنسبة إليك .

□ بوسعك أن ترى دوماً في الآخرين أي خصائص شخصية تبحث عنها .

□ للفرصة أسلوب في الاقتراب من صاحب الحالة الذهنية الإيجابية .

□ الحكماء يفكّرون مرتين قبل النطق مرة واحدة .

□ الحياة ليست عذبة أو حلوة بالنسبة إلى الشخص الذي ينظر بنكد إلى العالم .

□ تذكّر هذا ـ المشاكل عادةً ما تتجه إلى حيث تُدعى .

□ إن أسوأ ما في القلق هو أنه يجتذب سرباً كبيراً من أنسبائه .

□ الحماسة تُطلق دواليب الخيال في الحياكة .

الفـرصـة

□ للفرصة أسلوب غريب في مطاردة الشخص الذي يستطيع التعرُّف إليها ، وهو مستعد لمعانقتها .

□ إن الشخص الذي يرى بسرعة حدوده ، هو عادةً بطيء في رؤية أخطائه .

□ أخطاء الآخر قد تكون حقل فرص لك إذا ما عرفت ما تسبّب بأخطائه .

□ الفرصة تعبس تجاه الإحتكارات الأنانية .

□ الفرصة ستخذلك إذا لم تكن من القوة بحيث تمسك بها .

□ إذا استطعت رؤية الفرصة بالسرعة نفسها التي ترى بها أخطاء الآخرين ، فإنك لن تلبث أن تغدو غنياً .

□ اللسان اللاذع قد يقطع خط الإتصال مع الفرصة .

□ عندما تُعلق باب فكرك أمام الأفكار السلبية ، ينفتح أمامك باب الفرصة .

□ الفرصة غالباً ما تقرع الباب ، ولكنها لا تجد أحداً في الداخل .

□ تناغم مع التوقُّع ، فربما زوّدتك الفرصة بالمفتاح .

□ الشخص الواسع الحيلة يجعل الفرصة دوماً تناسب حاجاته .

□ الفرصة لا تضيع أي جهد في إلبحث عن الشخص الذي يهدر وقته بالتبطُّل أو العمل المدّمر .

□ الفرصة لا تبالي بالشخص الذي لا يُبالي بها .

الآراء

□ معظم الآراء هي مجرد رغبة مفعمة بالأمل ، وليس نتيجة تحليل دقيق للوقائع

□ لا تطلق مطلقاً رأياً ما لم تستطع توضيح كيفية الوصول إليه .

□ من المفيد أكثر طرح أسئلة ذكية ، بدلاً من تقديم آراء مُطلقة غير مطلوبة .

□ إذا كانت آراؤك تساوي شيئاً ، فلماذا تمنحها بمثل هذا السخاء ؟

- ضع أمامي المعطيات والوقائع ، وحسب ، وأغفل الآراء .
- قد يكون رأيك أسلم فيما لو لم تطلقه كحقيقة راهنة .

التفكير المنتظم

- أنت حيث أنت ، وأنت ما أنت بسبب الطعام الذي تأكله والأفكار التي تجول في خاطرك .
- بعض كتل الأفكار تساوي أكثر من كتل الذهب .
- لا فائدة من القول المأثور : « قف ، وانظر ، واصغ » ما لم تفكّر كذلك .
- إذا كنت حقاً ذكياً ، تعرف متى تتوقف عن الكلام وتبدأ بالإصغاء .
- فكّر في السبيل الذي ستسلكه ، ثم إدفع بجسمك عبره .

راحة البال

- لا تنظر إلى نفسك بجدية كبيرة إذا شئت أن تحصل من الحياة على السرور .
- لا شيء يسبّب قلق الإنسان يساوي ما يكلّفه إياه قلقة بالنسبة إلى راحة البال والصحة الجسدية .
- الإنسان الذي يعيش في سلام مع ذاته ، هو أيضاً في سلام مع العالم .
- أنت لست إنساناً ما لم تكن مرتاح البال .
- تصالح مع نفسك ، وانظر كيف يتصالح معك الآخرون بسرعة .
- إذا لم تكن متصالحاً مع نفسك ، فلن تكون متصالحاً مع الآخرين .

□ إذا كنت حقاً في سلام مع نفسك ، فلن تكن في حرب مع الآخرين أبداً .

المبادرة الشخصية

□ تصرَّف بحسب مبادرتك الشخصية ، ولكن كن مستعدّاً لتحمُّل المسؤولية الكاملة عن تصرّفاتك .

□ من يعوق المبادرة الشخصية هو حتماً عدو الإنجاز الفردي .

□ إن أفضل الأعمال هي من نصيب الشخص الذي يستطيع الحصول عليها دون أن يحوّل المسؤولية الملائمة إلى شخص آخر ، أو أن يقدّم المعاذير .

الشخصية المُرضية

□ الناس يحبّونك أكثر عندما تستقبلهم بابتسامة بدلاً من العبوس .

□ كلمتان صغيرتان ـ « إذا شئت » ـ تحمل قوّة الجاذب الكبير .

□ أنت دائماً على الرحب والسعة إذا ما حملت معك الإبتسامة ، وتركت الهموم في البيت .

□ سمعت أُناساً يرددون أنهم لا يرتابون مطلقاً في الشخص الذي يصفر أو يغنّي وهو يعمل .

الصلاة

□ إن أعظم الصلوات وأكثر نتاجاً هي تلك التي تُقدَّم شكراناً على النعم والبركات التي لدينا .

□ يُستحسن أن نقدّم الشكر على البركات التي ننعم بها ، بدلاً من الصلاة من أجل مزيدٍ من البركات .

□ للصلوات التي ترفع بخوف وشك دوماً نتائج سلبية ، وحسب .

التسـويف

□ التسويف هو العادة السيئة التي تؤجل بها إلى ما بعد غد ما كـان ينبغي لك عمله قبل أمس الأول .

□ المسوِّف المعتاد هو دوماً خبير في إبتكار المعاذير .

□ التأجيل هو ابن التردد ، وهو ابن عم التسويف . وهـو كذلـك الحيوان المدلّل الذي يُبقي الكثيرين فقراء .

الحـقائـق

□ الحقـائق الخمس المعـروفـة في الكـون بـأسره هي الـوقت ، الفضـــاء ، المادة ، الطاقة ، والذكاء الذي يمنحها نظاماً

□ أحلام اليوم تصبح حقائق الغد . لا تستهن بـالحالم العملي ، ذلك بأنه البشير بالحضارة .

□ ليس هناك حقيقتان كالحظ السعيد والحظ السيّىء . إن لكل شيء سبباً تنجم عنه نتائج ملائمة .

□ ليس ثمة أي حقيقة تُعرف بـالإيمان السلبي . العمـل هو الشرط الأول لكل إيمان . الأقوال ، وحدها لا تفيد .

□ التغير هو الشيء الدائم الوحيـد في الكون بـأسره . ليس ثمة شيء هـو نفسه طوال يومين متعاقبين .

الإحترام

- □ الإحترام الذاتي هو السبيل الوحيد للحصول على إحترام الآخرين .
- □ السلوك السليم يبدأ بالإحترام الذاتي الرائع .
- □ كسب الإحترام بالنسبة إلى السلطة يتطلّب أكثر من الصوت المرتفع .

المسؤولية

- □ الأجور المرتفعة والقدرة على تحمُّل المسؤوليات ، أمران متلازمان .
- □ إذا كنت تقوم بعمل ما بحسب أسلوب شخصٍ آخر ، فإنه يتحمّل هو المسؤولية . إذا كنت تقوم به بحسب أسلوبك ، فينبغي لك تحمّل المسؤولية .
- □ الأجر المرتفع والمسؤولية الصغيرة ظرفان قلما يوجدان معاً .
- □ إن ميزة إنجاب الأطفال تحمل معها مسؤولية تعليمهم أصول السلوك الصحيح .
- □ لا تشتهِ عمل الشخص الآخر إذا لم تكن مستعداً لتقبُّل المسؤولية التي ترافقه .

الثقة بالنفس

- □ قد تُعتبر الثقة بالنفس ، خطأً ، أنانية أو غروراً ، إذا لم تُقرن بالتواضع .
- □ الإفراط في الثقة بالنفس غالباً ما يوحي بقليلٍ من الحذر .

ضبط النفس

- المثقّف امرؤ تعلّم كيف يحصل على ما يـريد من دون أن ينتهـك حقوق الآخرين .
- قبل أن تحاول السيطرة على الآخرين ، تأكّد من أنك سيد نفسك .
- لا يُعتبر الإنسان حرّاً حتى يتعلّم كيف يفكر بحرية ويكتسب الشجـاعة للتصرُّف بحسب مبادرته الشخصية .
- نمِّ « الأنا » ، ولكن إبقِ قدمك فوق عنقها .
- إذا كان لديك تحديدات فاحرص على الإحتفاظ بها لنفسك ، ذلك بـأن الأعداء معتادون على السيطرة على الآخرين من خلال ضعفهم .
- الإستقلال يبدأ بالاعتماد على النفس .
- العنيدون لا يقدمون أفكاراً سليمة .
- الحقـد لا يؤذي الآخرين ، ولكن الأذى الـذي يسبّبه للحـاقـد لا مفـر منه .
- عنـدما تضـع نفسك تحت السيـطرة التامـة ، بوسعـك أن تصبـح سيّـد نفسك .

الإنضـباط الـذاتي

- ضبط الذات هو القاعدة الأولى لكل زعامة ناجحة .
- عندما تكون مغضباً ، انتظر مدة ثـلاث دقائق قبـل أن تتكلم ، وراقب كيف أن غضبك يتلبّس نوعية الرشد .
- هل حاولت قط أن تغضب وأنت تبتسم ؟ حاول ذلك !

- أنت لا تستطيع ضبط تصرُّفات الآخرين، ولكنك تستطيع ضبط ردّ فعلك الذهني إزاء تصرُّفاتهم ، وهذا ما يهمك أكثر من أي شيء .
- الحكمة الحقيقية ، تبدأ بالتفهم الذاتي القائم على الإنضباط الذاتي .
- الإنضباط الذاتي يجعل الإنضباط من الخارج غير ضروري .

السكوت

- أحياناً ، يكون الشخص الذي تحسب أنك هزمته بالكلام ، قد خدعك بالسكوت .
- للسكوت ميزة واحدة رئيسية : إنه لا يزوّد أحداً بأي مفتاح بالنسبة إلى ما سيكون عليه تحرُّكك التالي .
- التفكير الصامت أقوى من الأقوال .

النوم

- الضمير الدافىء هو علاج جيّد وعظيم للأرق .
- إذا لم تستطع النوم ، أنظر جيداً إلى معدتك . أو تحدَّث حديثاً سرّياً مع ضميرك .
- عندما لا تدري ما العمل بمشكلتك، حاول تأجيلها إلى اليوم التالي ، وارقد بسلام .

الصحة الجسدية السليمة

- كل جيداً ، فكّر جيداً ، نم جيداً ، إلعب جيداً ، ويصبح بوسعك توفير فاتورة الطبيب لتنفق قيمتها في عطلتها .

□ إذا فكّرت أنك مريض ، فأنت مريض .

□ إبدأ في البحث عن عوارض المرض ، ولن يلبث المرض نفسه أن يظهر .

□ البحث عن العوارض غالباً ما يؤدي إلى مرض جسدي وذهني .

العناد

□ التحديد في الرأي بلا أي تسامح ينقلب عموماً إلى مجرد عناد .

□ العناد المجرد غالباً ما يُعتبر خطأً : « اعتداداً بالنفس » .

العقل الباطن

□ إن سجل حياة كل شخص مدوَّن في عقله الباطن بطريقة لا تُمحى .

□ إن العقل الباطن غالباً ما يحلّ للمرء أعظم قضاياه عندما يكون العقل الواعي نائماً .

□ ركّز عقلك الباطن على ما ترغب فيه ، فيرشدك عقلك الواعي بلا أي تضليل إليه .

النجاح

□ إن الإنسان غنيّ حقاً عندما يكون أصدقاؤه أكثر من أعدائه ، وعندما لا يخشى أحداً ، وهو منهمك جداً في البناء ، بحيث لا يتسع وقته لكي يهدم أمل الشخص الآخر ومخططاته .

□ إن أعظم المدارس على الإطلاق معروفة عالمياً : إنها جامعة الضربات القاسية .

□ صنفـان من الرجـال لا يتقـدمـان إلى أمـام ـ أولئـك الـذين ينفـذون ، وحسب ، ما يُطلب إليهم عمله ، وأولئـك الذين لا يعملون مـا يُطلب إليهم عمله .

□ المال قد لا يصنع نجاح الإنسان ، ولكنه يمنحه سمعة طيبة جداً .

□ إن أعظم قواعـد النجاح هي : إفعـل بالآخـرين ما تـودّ أن يفعلوا هم بك .

□ إن أسلم طريق لترقية نفسك هي في مساعدة الآخرين على التقدّم .

□ لا تكن عـلى عجلة من أمرك في تسلّق سلّم الشهـرة إلى القمة ، ذلـك بأنك إذ ذاك لن تستطيع التحرك إلا في إتجاه واحد ـ إلى أسفل .

□ القـائد النـاجح يتخـذ المقررات بسرعـة ، ولكنه يبـدّلها ببطء إذا وجب تبديلها .

□ الإنسان الذي لا وقت لديه إلا للثرثرة والقدح منهمك جداً وبعيـد عن النجاح .

□ كل امرىء يستطيع تحمُّل الفقر ، ولكن قليلين يستطيعون تحمُّل النجاح والثروة .

□ وفّر تكاليف على الشركة، وتوّفر الشركة لك مالاً بصورة نسبية .

□ لو كنت أنت ربَّ العمل ،فهل تكون راضياً تماماًعن العمل الذي قمت به في يومك ؟

□ إن أعـظم علاج معـروف للوحـدة ، وخيبـة الأمـل ، والإستيـاء ، هـو العمل الذي يُنتج عرقاً صحياً .

□ السياسي « الناجح » هو ذاك الذي يسرف في الوعود ، ولكنه يعجز عن تحقيقها .

□ النجاح يجرّ النجاح ، بدليل أنك تستطيع الحصول على ما تريد عندما لا تكون بحاجة إليه بسهولة أكثر مما عندما تكون في حاجة ملحة إليه .

□ بعض الناس « أذكياء » ، وبعضهم الآخر « حكماء » . الفارق هو هذا : « الذكي » يستطيع جمع المال ، و« الحكيم » يستطيع جمعه واستخدامه بحكمة .

□ إذا كان بوسعك أن تُظهر كيف يمكن توفير الوقت والموادّ ، أمكنك بسهولة أن تُظهر كيف يتضاعف أجرك .

□ تذكّر أن باب الفرصة يدور على محورين : إلى داخل وإلى خارج .

□ لا أحد يستطيع أن يبقيك تحت إلا نفسك .

□ الهزيمة لا تثبّط همة الإنسان الذي يعرف أنه على صواب .

□ النجاح الذي يأتي بسرعة مقدَّر له أن يذهب بسرعة .

□ من الأمور المؤكدة أنك لن تصل إذا أنت لم تنطلق .

□ إذا وضعت كل ما لديك من بيض في سلة واحدة ، فاحرص على ألّا يرفس أحد السلة .

□ لا تبالِ بما لم يقم به الشخص الآخر . إن ما تقوم به أنت هو ما يُحسب له حساب .

□ إذا كنت راعياً ، فكن أفضل الرعاة ، فستعيش إلى يوم تمتلك فيه القطيع .

□ بوسعك دوماً أن تصبح الشخص الذي طالما أحببت أن تكون .

□ عاجلاً أو آجلاً ، سيجدك العالم ويكافئك أو يعاقبك على ما أنت تماماً .

□ إذا عُرضت عليك أفضل الأعمال في المصنع ، فهل أنت مستعد

لشغله ؟

- هل أنت تنتظر النجاح ليُقبل إليك ، أم أنك خارج للبحث أين يختبىء .
- تذكّر أنه ليس من الضرورة أن يخفق الآخرون لكي تنجح أنت .
- عندما يطارد عمل ما إنساناً، فإنه عادةً ينتقي إنساناً يعمل .
- العالم يقف جانباً ويفسح المجال أمام الشخص الذي يعرف إلى أين هو ذاهب ، وهو على الطريق .
- ليس ثمة طرق مسدودة بالنسبة إلى الشخص المثابر الذي يعرف ماذا يريد ، وأين يتوقع العثور عليه .
- تذكّر أن الطائرة الورقية تطير عكس الريح ، وليس معه .
- يُستحسن التفوّق على الشخص الآخر عوضاً عن إضاعة الوقت في حسده .
- سلّم الشهرة ليس مزدحماً عند قمته .
- الفرصة هي شيء يتيح للإنسان أن يضع قدمه داخل باب النجاح ، ولكنها لا تحطم الباب .
- الطبيعة تكشف أعمق أسرارها للشخص الذي قرّر أن يكشفها .
- لا أحد يسطيع أن ينجح ويبقى ناجحاً دونما تعاون الآخرين الودّي .
- إذا كنت تتوقّع شيئاً لقاء لا شيء ، فإنه محكوم عليك بخيبة الأمل .
- لا تجادل مطلقاً في تفاصيل غير مهمة ، لأنك إذا كسبت ، فإنك لن تكون كسبت أي مصلحة .
- الإنجاز العظيم يولد من الصراع .

- استقرار الغاية هو مبدأ النجاح الأول .

- إذا كان لك من الأعداء أكثر مما لك من الأصدقاء ، فإنك تكون ، ولا ريب ، قد سحقتهم .

- لا تسل ربّ عملك لماذا لم تحصل على ترقية . سل الشخص الذي يعرف حقاً بصورة أفضل ـ نفسك .

- أنت لن تنجح ما لم تدرّب عقلك على أن يكون واعياً النجاح .

- لا أهمية لمقدار ما تعرف ! المهم هو ما يمكنك عمله بما تعرف .

- إن الشخص الذي لا يوفّر بصورة منهجية نسبة مئوية محدَّدة من كل ما يحصّل ، سينتهي به المطاف إلى عدم الحصول على الأمن الإقتصادي .

- الفقر قد لا يكون عاراً ، ولكنه بالتأكيد ليس توصية .

- لا بدَّ أن يكون العمل قد وُفِّر كبركة ، ما دام كل مخلوق حيّ ينبغي له إما أن يعمل أو أن يهلك .

- هل لاحظت أن العامل الأكثر فعالية هو عموماً الأكثر إنهاكاً ؟

- التسكع أو إضاعة الوقت في أثناء العمل يؤذي ربّ العمل ، ولكنه يؤذيك أنت أكثر .

وعي النجاح

- إذا لم تكن حاصلاً على موافقة ضميرك وعقلك ، الكاملة ، يُستحسن ألَّا تقوم بالعمل الذي تفكّر فيه .

- الإعتذار هو دليل صحيّ على أن الإنسان ما يزال على وفاق مع ضميره .

- إذا لم يكن ضميرك نقياً ، فيُستحسن أن تشرع في التنظيف من

الداخل .

□ الضمير يتكلّم ، ليس بكلمات مسموعة ، بل عبر الصوت الضئيل من الداخل .

اللياقة

□ الرجل الكبير حقاً لا يحاول مطلقاً التأثير على الآخرين بكره .

□ عندما يبدو على ملامح الشخص الآخر الألم ، فإن الأوان يكون آن لكي تتوقف عن الكلام أو لكي تغيّر الحديث .

□ عندما لا تعرف شيئاً حسناً عن شخصٍ ما ، فزرر شفتيك فتشعر بأنك أفضل هكذا .

□ بوسعك التقرّب من أي كان بالأسلوب البسيط الذي يقضي بابداء الإهتمام الشديد بما يعمل .

□ الإطراء المستَحَق سيكسب اهتماماً متبادلاً من أي إنسان .

□ إذا اضطررت إلى التحدُّث عن مزاياك الحسنة ، حاول ألا تغطي الكثير من الأراضي .

العمل الجماعي

□ فريق كرة القدم الممتاز يكمن في التنسيق المتناغم في الجهد أكثر منه في المهارة الفردية .

□ عندما تطلب إلى شخصٍ ما أن يقوم بعملٍ ما ، فإن ما يساعدك ويساعده ، ربما ، هو أن تقول له : ماذا يفعل ولماذا ينبغي له أن يفعل ، ومتى ينبغي له أن يفعل ، وأين ينبغي له أن يفعل ، وكيف

يمكنه أن يفعل ذلك على أفضل وجه .

الطبع

- المزاج هو حالة ذهنية تتألف من تسعة أجزاء من « الطبع » وجزء واحد من الطاقة « الذهنية » .
- عندما تغضب غضباً شديداً ، ولا تدري ما العمل ، الأفضل ألا تفعل شيئاً .

السيطرة على التفكير

- لو ان الإنسان أفصح عن كل فكرة خطرت بباله ، لما بقي له أصدقاء .
- الأفكار معدية ، إذاً ، إحرص على النوع الذي تطلقه .

الوقت

- قل كيف تستخدم وقت فراغك ، أقل لك أين ستصبح بعد عشر سنين من الآن .
- الوقت شافٍ رائع . إنه يميل إلى المساواة بين الخير والشرّ ، وتصحيح أخطاء العالم .
- ستجد وقتاً لكل حاجاتك إذا أنت نظّمت الوقت .
- أن من يهدر وقته هو لص مثل ذاك الذي يسلب ممتلكات الآخرين .
- الوقت يشفي في النهاية كل العلل والأخطاء والمظالم في العالم . لا شيء مستحيل مع الوقت .

- إن الوقت الذي يقضيه البعض في تشويه سمعة الآخرين ، يُستحسن أن يقضى بصورة أفضل في معالجة سمعتهم الشخصية .
- إن الوقت الذي يلازم فيه المرء عمله هو مقياس دقيق للإعتماد عليه .
- لا تُضع وقتك مع الشخص الذي يكوّن رأيه قبل تفحُّص الدليل .
- إن أفضل وقت لبيع شخص ما شيئاً هو عقب تناول الغداء .
- أسرع، ياأخي ، أسرع ! إن مستوى حبّات الرمل في ساعتك الرملية ، ينخفض في كل ثانية ، وليس بالوسع إعادة ملء الساعة الزجاجية بالرمل .
- الوقت أثمن من أن يُهدر في مجادلات سخيفة أو في الإستياء .
- الوقت هو الشيء الوحيد المقنن بالنسبة إلى كل واحد ، وليس ثمة أسواق سوداء له مهما كان الثمن .
- بربك ماذا تنتظر ، ولماذا تنتظر ؟
- التردد وانعدام الغاية الرئيسية هما أكثر لصوص الوقت .
- إذا لم يكن وقتك ثميناً ، فلعلك تجعله ثميناً بالنسبة إلى الآخرين .
- لا أحد يعطى مالاً لقاء وقته ، ولكنه قد يُعطى مالاً لقاء استعماله . وحده الوقت المستعمل له قيمة .
- إن استعمال المرء وقته يحدد المجال الذي يحتله في العالم .
- إذا لم تكن تستطيع أن تسامح ، فلا تطلب السماح ، لأنك تضيع وقتك .
- الوقت يشفي الهموم التي لا تستجيب لغير هذا العلاج .
- عش يومك كما لو كان آخر أيامك ، فتطوّر بذلك قيمة كبيرة للوقت .

- ◻ عندما تجتاحك الهزيمة ، لا تقضِ كل وقتك في حساب خسائرك . وفّر بعضه للنظر في مكاسبك ، فتجد أن مكاسبك أكبر من خسائرك .
- ◻ بعض الأخطاء بالوسع تصحيحها ، ولكن ليس خطأ هدر الوقت . عندما ينقضي الوقت ، فإنه لن يعود أبداً .
- ◻ يهتف الشاعر : « إلى الوراء ، عد إلى الوراء ، أيها الوقت ، في طيرانك » ، ولكنه عبثاً يهتف ، ذلك بأن الوقت لا يتجه إلا إلى الأمام .
- ◻ إن أفضل فائدة يجنيها المرء من الوقت هي تلك التي يكرّسها للتأمل الصامت عندما يبحث عن التوجيه من الداخل .
- ◻ الوقت الذي يُقضى في التفكير الصامت قد يجلب ثروات ضخمة من خلال ابتكار أفكار سليمة .
- ◻ عندما لا يكون ثمة عمل تأتيه يدك ، دع عقلك يُستخدم بحيث لا تُهدر ثانية من الوقت .
- ◻ إن كل دقيقة من الوقت توّفر في أي عمل هي خطوة على طريق الترقية .
- ◻ ليس كافياً أن تصل ، ينبغي أن تصل في الوقت المحدَّد .
- ◻ معظم المحن هي نتائج الوقت المُساء إستعماله .
- ◻ الوقت ، الطبيب العالمي الكبير ، يستطيع معالجة كل الأدواء البشرية ومعظمها بسرعة فائقة .
- ◻ تذكّر أن هناك نهاية لكل شيء ، باستثناء الوقت والمدى .

قوة الإرادة

□ النصر ممكن دوماً بالنسبة إلى الشخص الذي يرفض وقف القتال .

□ الطبيعة تكشف أعمق أسرارها للذي يتخذ قراراً بكشفها .

التمنّي

□ لو كان لي أن أتمنى أمنية واحدة تُحقق ، لتمنيّت أن أُمنح مزيداً من الحكمة .

□ العالِم هو الإنسان الوحيد الذي لا يصوغ أي أُمنية يرجو تحقيقها ، ويتقبّل الوقائع كما يجدها .

سمات الطبع

□ بوسعك معرفة أي نوع من الصفات يتمتع بها شخص ما من مجرد الرفقة التي يختارها .

□ إن كل فكرة يطلقها المرء تغدو جزءاً دائماً من سلوكه .

□ بعض الناس يشبه ساعة اليد الرخيصة : لا يمكن الإعتماد عليهم .

□ الإعتماد على الشخص هو حجر الأساس في الخُلُق الحسن .

□ الإدّعاء هو عموماً إعتراف بعقدة نقص .

□ إذا كان عليك أن تكون مخادعاً ، فاحرص على ألاّ تخدع أفضل أصدقائك : نفسك .

□ إن الشخص الذي يكون شريفاً ، وحسب ، لقاء « ثمن » ينبغي أن يصنّف غير شريف .

- □ الكسول ، إما أن يكون مريضاً ، وإما أنه لم يجد قط العمل الذي يحبّه أكثر من سواه .
- □ تذكّر أن نبرة صوتك غالباً ما تكشف بدقة أكثر ما في فكرك أفضل مما تفعل الكلمات .
- □ الإنسان السليم الخلق لا يقلق عموماً على سمعته .
- □ اهتم جيداً بخلقك ، فتهتمّ سمعتك بنفسها .
- □ الإنسان إما أن يكون شريفاً أو غير شريف . ليس ثمة تسوية بين الإثنين .
- □ الأمانة خصيصة روحية لا يمكن تقديرها بالمال .
- □ من السهل جداً تبرير انعدام الأمانة إذا كان المرء يكسب معيشته من ذلك .

القلق ، الهمّ

- □ وعي النجاح هو الحكم بالموت على القلق .
- □ بالضحك يمكنك أن تقضي على الكثير من همومك التي لا يسعك القضاء عليها بطريقة أخرى .
- □ تناسَ همومك بنسَك معظمها .
- □ هموم اليوم قد تغدو تجارب الغد القيّمة .
- □ القلق يقتل الإنسان أكثر مما يقتله العمل .
- □ القلق ينمو بفضل الرثاء الذاتي .
- □ ليس عليك أن تفتح الباب كل مرة يقرعه القلق .

□ إذا كان لديك وقت للقلق ، فلن يتسع أمامك الوقت الكافي للنجاح في عملك .

□ الأوهام تتجه عموماً حيث يُرحّب بها .

□ القلق والنجاح لا يسعهما العيش معاً في المكان نفسه .

□ لا تصغِ مطلقاً لتوما المشكك ، ما لم تكن راغباً في أن تصبح مثله ، ذلك بأن الشك مُعدٍ .

□ امتلك فكرك ، فيضطر القلق إلى البحث عن مكانٍ آخر لإقامته .

□ أنسباء القلق : الخوف ، السقم ، الغضب ، اللامبالاة ، إساءة الحكم ، التسويف ، الغيرة ، الحسد ، الحقد ، الأنانية ، والفقر ، وتثبيط الهمة ، والشيخوخة قبل الأوان !

وصفة للسعادة

- نظّم حياتك بحيث يمكنك أن تعمل جيداً ، وترتاح جيداً ، وتُعنى بطعامك وصحتك جيداً .
- ليكن لك هدف في الحياة ، ولكن إعمل على أن يكون هدفك بعيداً البعد كله عن الطمع . ولتكن فلسفتك في الحياة التعاون مع الجماعة .
- تقبّل الحياة على علاّتها حتى ولو كانت على غير ما تريد وتشتهي .
- لا تعطِ الأمور من الأهمية أكثر مما تستحق ، ولا تدع الإخفاق يثبّط همتك . واحرص دائماً على أن تشجع نفسك بنفسك في المحن والملمات .
- لا تتلكأ في قراراتك ، وتحمّل برضى عواقب هذه القرارات مهما تكن دون خوف أو وجل .
- تعلّم الضحك - وروّض نفسك على المرح ، واعلم أن أسخف خلق الله من يحاول حمل أثقال العالم جميعاً على كتفيه .
- لا تدع المناسبات السعيدة المرحة تفوتك ، واتخذ لنفسك بعض الهوايات المسلية التي لا تبعدك عن الاهتمام بعملك .
- بسّط حياتك ما وسعك التبسيط ، وأبعد عنها كل زائد تافه .
- تعوّد أن تكون نشيطاً وعملياً ، فإذا لم تسر الأمور حسبما تشتهي ، فلا تجلس مكتوف اليدين ، بل اعمل أي شيء . . . تنزّه ، اشتغل في حديقتك ، انشر الخشب ، اغسل جواربك ، إقرأ . . . قم بعمل ما مهما يكن . . . ولا تجلس بلا حركة !
- وأخيراً ، كن جميلاً ترَ الوجود جميلاً ! . .

* * *

طبع الإنسان السعيد

للشاعر السر هنري ووطون

لكم هو سعيد مولداً وتثقيفاً
من لا يخدم إرادة آخر ؛
من سلاحه هو تفكيره الشريف
ومجرّد الصدق براعته الرفيعة ؛

من ليست اهواؤه أسيادَه ؛
من روحه ما تزال مستعدة للموت ،
ليس مشدوداً إلى العالم بحرص
أُذنِ الأمير أو نَفَسه امبتذل ؛

من حرّر أُذُنه من الشائعات ؛
من وعيه هو إنسحابه القوي ؛
من لا يغذي حالته المتملقّون
ولا يجعلُ الدمارُ الطغاةَ عظاماً ؛

من لا يحسد أحداً ممن رفعهم حسن الطالع ،
أو الخطيئة ؛ من لم يدركوا قط
كم يجعل الإطراءُ الجراحَ عميقة

لا قواعد الدولة ، بل قواعد الله ؛

من يصلّي لله بكرة وعشياً ،
من يُقرض من لطفه أكثر مما يُقرض من هبات ،
ويسلّي اليوم غير المؤذي
بكتابٍ أو صديقٍ أحسن اختيارهما

هذا الرجل متحرر من القيود الذليلة ،
قيود الأمل بالإرتفاع أو الخوف من السقوط :
سيّد نفسه ، ولو أنه ليس سيد الأرضين ،
ومع أنه لا يملك شيئاً ، فإنه مع ذلك ، يملك كل شيء ! . . .

* * *

الفهـرس

الحياة الفكرية :

الحياة الداخلية

ب ـ تمارين عملية

القسم الثاني : مبادىء النجاح السبعة عشر

القسم الثالث : حِكَم معبِّرة

هذا الكتاب

هل أنت مبدع، قوي، منطقي، شجاع، [illegible]، انفعالي،
عصبي، نشط، موسوس، كسول، عاطفي، عدواني؟

هل تتفاعل مع مجتمعك وأقرانك
ما [illegible] كالذي [illegible]؟

هل تريد أن تعرف نفسك معرفة أفضل [illegible] ولا تعرف سبيلا

هذا الكتاب تكشف لك شخصيتك [illegible] الاختبارات
النفسية [illegible] في رسالة لا تحتاج [illegible] وقد [illegible]
الملائم في البحث والمراحل [illegible]

استخدام [illegible] وتوسيع [illegible]
والإيجاب [illegible] لكشف [illegible]
الإمكانات [illegible] والكامنة [illegible]
بفعالية.

سلسلة [illegible]